

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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ ТиМ ИИиИВС \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 22 от «25» 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: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

---

Рецензент: к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ гребного и парусного  
спорта Т. В. Михайлова

---

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.20**

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методику спортивной подготовки в гольфе			1-8
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе			1-8
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности			1-8
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности			1-8
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся			1-8
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа			1-8
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе			1-8
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство			1-8
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)			1-8
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования			1-8
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе с использованием апробированных методик			1-8
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта			1-8
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и			1-8

	психологических основ спортивной тренировки в гольфе при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся			
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся			1-8
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентов занимающихся			1-8
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах			1-8
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами			1-8
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора			1-8
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом			1-8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации			1-8
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в гольфе, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта			1-8
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий			1-8
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			1-8
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена			1-8
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов			1-8
ПК-14	<i>Знать:</i> теорию и методику гольфа			1-8
	<i>Уметь:</i> самосовершенствоваться в гольфе			1-8
	<i>Владеть:</i> методикой самосовершенствования в гольфе			1-8
ПК 15	<i>Знать:</i> методы самоконтроля спортсмена в гольфе			1-8
	<i>Уметь:</i> оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму			1-8
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности			1-8
ПК 26	<i>Знать:</i> спортивное оборудование и инвентарь для гольфа			1-8
	<i>Уметь:</i> планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем			1-8

				1-8
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1-8
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1-8
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС			1-8
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований			1-8
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности			1-8
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,			1-8

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1	2	2	80		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	80		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1	2	4	80		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II		6	87		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	60		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	60		
	<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>12</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>447</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация	III	2	6	90		

	гольф-полей						
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	4	110		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		<b>зачет</b>
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		6	150		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	4	101		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V	2	4	20		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	6	77		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI	2	4	54		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	6	100		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	2	50		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		4	60		
17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VII		2	40		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VII	2	2	52		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		<b>Зачет,</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	VIII	2	2	70		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII		4	68		
21	Бизнес в гольфе	X	2	4	55		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

## **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).

### **Контрольные вопросы и практические задания**

#### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

1. История возникновения и развития гольфа.
2. Первые гольф-клубы.
3. Возникновение свода правил.
4. Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
5. Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
6. Состояние материальной базы.
7. Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
8. Клюшки. Название, назначение.
9. Элементы клюшек. Производство и ремонт.
10. Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
11. Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
12. Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
13. Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
14. Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
15. Отбор мячей для соревнований и тренировок.
16. Факторы, обуславливающие траекторию мяча.

17.Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.

18.Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).

19.Эффект, вызываемый этими силами при замахе.

20.Подготовка к удару.

21.Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).
36. Понятие фаз и «ключевых точек».
37. Общая характеристика техники полного свинга.
38. Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.
39. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.
40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.
41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.
42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.
43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.
44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».
45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).
46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.
47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.
48. Характерные ошибки в технике.
49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.
50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.
51. Гольф как активный вид отдыха.
52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.
53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.
54. Удары в гору и с горы.
55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.
57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.
58. Мини-гольф.
59. Виды мини-гольфа.
60. Инвентарь для мини-гольфа.
61. Особенности техники.
62. Правила соревнований.
63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.

4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.
5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.
6. Возможности материально-технической базы.
7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).
8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
9. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.
10. Последовательность изучения, направленность воздействия.
11. Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.
12. Требования, предъявляемые к разным способам хвата.
13. Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
14. Типичные ошибки при выполнении.
15. Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.
16. Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.
17. Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.
18. Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.
19. Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.
20. Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.
21. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.

26.Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и др.

27.Планирование и организация обучения.

28.Факторы, определяющие программу обучения гольфу: задачи, стоящие перед курсом обучения, продолжительность курса, контингент занимающихся, подготовленность, возраст, условия для занятий.

29.Характеристика программы обучения гольфу, планирование и организация занятий гольфом.

30.График распределения учебного материала для учебных групп.

31.Урок гольфа как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.

32.Требования, предъявляемые к организации корпоративных дней.

33.Клиника по гольфу как наиболее распространенный метод массового обучения.

34.Организация и проведение клиники по гольфу с учетом места проведения, возможностей материально-технической базы, контингента и количества участников.

35.Содержание и последовательность проведения клиники по гольфу: рассказ, объяснение, показ, обучение, турнир.

36.Распределение обязанностей во время проведения клиники. Методы обучения.

37.Их специфика и назначение при обучении гольфу

38.Игровой метод обучения.

- 39.Использование различных предметов в процессе обучения.
- 40.Основные виды массовых спортивных соревнований по гольфу, методы и формы их организации и проведения.
- 41.Привлечение тренеров-общественников к работе в школьных секциях.
- 42.Проведение семинаров с тренерами-общественниками.
- 43.Последовательность разучивания различных технических действий.
- 44.Организация и проведение текущего и итогового тестирования
- 45.Поддержание и сохранение навыков, умений, достигнутых результатов.
- 46.Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования средств гольфа.
- 47.Методические особенности гольфа как фактора здорового отдыха и развлечения.
- 48.Особенности применения соревновательного и игрового методов в гольфе. Общие основы обучения и воспитания.
- 49.Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.
- 50.Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

### ➤ Темы курсовых работ студентов III курса

- 1.Особенности проведения занятий гольфом с различным контингентом.
- 2.Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста.
- 3.Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
- 4.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.  
Организация и проведение корпоративных дней.
- 5.Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента.
- 6.Физическая подготовка гольфистов.
- 7.Техническая подготовка гольфистов.

- 8.Тактическая подготовка гольфистов.
- 9.Психическая подготовка гольфистов.
10. Зарождение и развитие гольфа в России.
11. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гольфистов разных стран.
12. Гольф – эффективное средство оздоровления человека.
13. Кинематическая структура полного свинга.
- 14.Перспективы совершенствования технического мастерства в гольфе.
- 15.Кинематические характеристики современной техники патта.
- 16.Динамические параметры удара драйвером.
- 17.Динамика кинематических и динамических показателей техники в нестандартных ситуациях.
- 18.Современные методические приемы обучения технике базового свинга.
- 19.Совершенствование технического мастерства в зимний период подготовки.
- 20.Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гольфистов.
- 21.Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в гольфе.
- 22.Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гольфиста.
- 23.Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
- 24.Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гольфе.
- 25.Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.



➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля знаний студентов III курса**

- 1.Методика занятия с детьми дошкольного возраста.

2.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

3.Особенности проведения занятий по гольфу со школьниками разного возраста, структура и содержание занятия, требования к подбору средств и методов.

4.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

5.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.

6.Морфологические, физиологические и психологические особенности людей старшего возраста.

7.Цели и задачи применения средств гольфа в физическом воспитании людей зрелого и старшего возраста.

8.Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.

9.Расчетно-графический анализ техники гольфиста.

10.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.

11.Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.

12.Основные закономерности построения спортивной тренировки.

13.Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки, их органическая взаимосвязь.

14.Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.

15.Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

16.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.

17.Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.

18.Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.

19.Специфика проведения различных методов тренировки.

20.Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.

21.Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки гольфиста.

22.Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределением нагрузки по зонам интенсивности.

23.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

24.Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.

25.Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.

26.Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

27.Назначение и содержание спортивного дневника как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.

28.Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

29.Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

30.Основные направления прикладных научных исследований в гольфе.

31.Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.

32.Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к апробации и защите.



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

➤ **студентов III курса**

1.Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.

2.Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом гольфиста и эффективностью его использования.

3.Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.

4.Спортивная тренировка как педагогический процесс.

5.Биологическая сущность тренировки.

6.Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

7.Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

8. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.

9.Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.

10.Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.

11.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

12.Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

13.Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

14.Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

15.Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

16.Содержание и организация игровых и круговых тренировок.

17. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.

18. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.

19. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

20. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

21. Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

22. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

23. Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

24. Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

25. Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

26. Виды контроля за состоянием гольфиста.

27. Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

28. Задачи текущего контроля за состоянием гольфиста.

29. Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.

30. Педагогические методы контроля.

31. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.

32. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

33. Лабораторные методы контроля за подготовленностью гольфиста.

34. Назначение и содержание спортивного дневника у гольфистов разной квалификации.

35. Методика анализа материалов спортивного дневника.

36. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.

37. Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием гольфиста.

38. Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

39. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у гольфистов разной квалификации.

40. Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода тренировки.

41. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

42. Характеристика переходного периода тренировки гольфистов.

43. Основные задачи и направления работы с гольфистами.

44. Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих гольфистов.

45. Планирование тренировки начинающего гольфиста.

46. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

47. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.

48. Основные направления научных исследований в гольфе.

49. Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

50. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в гольфе.

51. Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс.

52. Общее состояние научных исследований по физической культуре и спорту.

53. Структура и содержание средних циклов (мезоциклов) тренировки квалифицированного гольфиста.

54. Типы мезоциклов и их основная направленность.

55. Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного гольфиста.

56. Динамика величины и направленность нагрузок в микроциклах различной направленности.

57. Физическая подготовка гольфистов.

58. Значение физической подготовки для достижения высокого результата в игре в гольф.

59. Воспитание выносливости.

60. Выносливость гольфиста.

➤ 61. Виды выносливости с педагогической и биологической точек зрения.

➤ 62. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости.

➤ 63. Измерение и оценка выносливости.

➤ 64. Медико-биологические основы проявления выносливости.

➤ 65. Критерии мощности, емкости и эффективности энергетических процессов. 66. Особенности развития различных видов выносливости в гольфе.

➤ 67. Методика развития отдельных видов силовых способностей: собственно-силовые способности (максимальная сила), взрывная сила, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

➤ 68. Средства, методы, контрольные упражнения, планирование в макроцикле подготовки.

➤ 69. Особенности развития различных видов силовых способностей в гольфе.

➤ 70. Подвижность в суставах и гибкость гольфиста.

➤ 71. Пассивная и активная гибкость гольфиста. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах.

➤ 72. Контроль над уровнем подвижности в суставах и гибкости гольфистов.

➤ 73. Подготовка к занятию инвентаря, места проведения занятий.

➤74. Требования к размерам площадок для тренировки, ограждению, разметке.

➤75. Расположение игроков на драйвинг-рейндже. Правила поведения занимающихся.

➤76. Профилактика травматизма на занятиях.

➤77. Особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника, потери сознания.

➤78. Система спортивной подготовки квалифицированных гольфистов, ее компоненты, их взаимосвязь.

➤79. Цель и основные задачи спортивной подготовки: факторы, определяющие ее успешность.

➤80. Техническая подготовка гольфистов.

➤81. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированного гольфиста.

➤82. Основные компоненты рациональной спортивной техники и технической подготовленности.

➤83. Тактическая подготовка гольфистов. Тактическая подготовленность, ее характеристика и оценка.

➤84. Характеристика соревновательной деятельности гольфиста.

➤85. Контроль и моделирование соревновательной деятельности.

➤86. Учет уровня технико-технической подготовленности гольфиста в процессе моделирования и практического освоения модели соревновательной деятельности.

➤87. Физическая нагрузка и ее тренировочный эффект.

➤88. Классификация тренировочных нагрузок по их преимущественному воздействию на различные механизмы энергообеспечения и пластического обмена, биологические и педагогические критерии различных зон нагрузки.

➤89. Построение тренировочного процесса квалифицированного гольфиста (прогнозирование и моделирование спортивного результата,

соревновательной деятельности, состояния подготовленности, тренировочных программ).

➤90. Структура тренировочного процесса квалифицированного гольфиста в годичном цикле подготовки.

➤91. Макроцикл как ключевая структурная единица годичного цикла, содержание макроцикла.

➤92. Направленность тренировочных воздействий в отдельных блоках типового макроцикла тренировки квалифицированного гольфиста с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

➤93. Психологическая подготовка гольфистов.

➤94. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности с учетом задач тренировки и соревнования.

➤

➤ **Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов III курса**

1.Знание программного материала по каждому разделу дисциплины.

2.Владение основными, специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями гольфиста.

3.Контроль за технической подготовленностью гольфиста.

4.Владение методическими приемами совершенствования техники гольфа.

5.Проведение контрольных занятий, направленных на преимущественное развитие избранного физического качества.

6.Владение методикой анализа физической нагрузки по пульсограммам и распределением ее по зонам интенсивности.

7.Проведение контрольных тренировок заданным (или произвольно избранным) методом тренировки.

8.Владение методикой контроля за подготовленностью гольфистов.

9.Разработка примерного плана годичного цикла подготовки для начинающих гольфистов.

10. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований.

➤ 11. Подготовка к защите курсовой работы.

**Темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса  
(дополнение к темам курсовых работ III курса)**

1. Экономичность как критерий технического мастерства гольфистов.

2. Современные технологии подбора инвентаря с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения свинга.

3. Эффективность использования гольф-тренажеров в зимний период подготовки гольфистов.

4. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гольфе.

5. Инновационные направления совершенствования методики тренировки гольфистов на разных этапах многолетней подготовки.

6. Построение многолетней тренировки гольфистов на основе биологических закономерностей возрастного развития.

7. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гольфиста.

8. Генетическая обусловленность исходного потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.

9. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей гольфиста.

10. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гольфистов в процессе многолетней подготовки.

11. Динамика функционально-двигательной подготовленности гольфистов в зависимости от биологического возраста.

12. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения гольфистов.

13. Совершенствование технической подготовленности юных гольфистов с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.

14. Индивидуализация подготовки квалифицированного гольфиста как основа реализации его генетического потенциала.

15. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.

16. Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке гольфистов разной квалификации.

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

18. Особенности реализации технико-тактической подготовленности гольфистов.

19. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гольфистов к соревнованиям.

20. Повышение психологической устойчивости гольфистов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

21. Методические приемы формирования гармонично развитой личности гольфиста в процессе многолетней подготовки.

22. Эффективные методики профилактики травм у гольфистов.

23. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гольфе.

24. Модельные характеристики функциональных возможностей гольфистов различной квалификации.

25. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гольфистов.

26. Индивидуализация тренировочного процесса юных гольфистов.

27. Современные требования к подготовке инвентаря.

**Контрольные вопросы и практические задания для проведения  
текущего контроля знаний студентов IV курса**

- 1.Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.
- 2.Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования.
- 3.Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
- 4.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.
- 5.Федерации, ассоциации, гольф-клубы.
6. Любительские федерации, ассоциации.
- 7.Органы общественного руководства работой по развитию гольфа в России.
- 8.Задачи и устав Ассоциации, федерации, структура, план и организация работы.
- 9.Профессиональные федерации, ассоциации гольфистов. Их особенности, взаимоотношения.
- 10.Гольф-клубы. Организация гольфа в мире и в России.
- 11.Гольф-клуб – материальная база развития гольфа.
- 12.Оборудование гольф-клубов для массового обучения гольфу.
13. Статус тренера по гольфу. Тренер по гольфу за рубежом. Тренер по гольфу в России.
- 14.Система квалификации.
- 15.Оборудование площадок для массового обучения и для тренировки квалифицированных гольфистов.
- 16.Зал физической подготовки.
- 17.Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.
- 18.Коммерческая деятельность. Спонсоры.
- 19.Судейско-информационное оборудование.
- 20.Мастерская для «клуб-мейкерства».

21.Начало бизнеса. Основной район затрат: склад, мебель, офис и рабочее оборудование и материалы, система безопасности, бизнес и личное страхование.

22.Роль профессиональных советчиков и организаций: банки, бухгалтерия, поставщики, торговля и налоговая инспекция и т.д.

23.Найм сотрудников: должностные обязанности, легальные аспекты найма сотрудников на работу – контакты по найму, зарплаты, прекращение контракта с сотрудниками.

24. Группы по закупкам товаров.

25.Торговые документы: форма приказа, записка о намерении, записка о доставке, инвойс и баланс.

26. Планы по закупкам: факторы, которые помогают иметь оборот товара.

27.Контроль товара: факторы, влияющие на уровень содержания товара, - прогнозы по продажам, товары, имеющиеся в наличии, период доставки и имеющийся в наличии капитал, цель эффективного контроля товара, прием товара.

28. Выставление гольф-оборудования, одежды, рекламных материалов, витрин и разделение товара по отделам.

29. Главные точки: их цель и использование.

30.Реклама: цель и методы рекламы, надписи в магазине – их использование, дизайн и конструкция.

31.Продажа. Презентабельный вид магазина. Этапы продажи: открытие, прогресс и закрытие продаж.

32. Знание прав клиента, обращение к соответствующему законодательству.

33.Знание продукта: источники получения информации о продукте, важность развития хорошего знания характеристик и выгоды широкого спектра товаров.

34.Финансовый бизнес.

35.Источники дохода и расходы, облагаемая и необлагаемая налогом прибыль.

36.Банковский сервис: счета (текущие, депозит, займы и превышение кредита), заказ, дебет. Банковские расходы.

37.Цены на товары: рассмотрение факторов для установления цены на товары, прибыль и разница между себестоимостью и продажной ценой.

38.Получение платежей: кэш, чек, кредитные карты.

39.Кредит как форма торговли, лицензия на брокерский кредит.

40.Система налогов. Роль налоговых инспекторов и необходимость избежать нарушения законов.

41. Ведение бизнеса: принципы ведения бизнеса, их значение и их внутренняя зависимость одного от другого.

42.Изначальный капитал, приобретение товара, маркировка, реклама продукта, продажи, наличные, накладные расходы, зарплата, прибавочная стоимость.

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

### **1. Основная литература**

1.Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2.Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

## 2. Дополнительная литература

1. Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 6. - С. 68.
2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - № 2. - С. 40-42.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
5. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html>
6. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

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.

– *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. 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.
- 2.– 50 комплектов клюшек и бэгов;
- 3.– лаборатория клуб-фиттинга;
- 4.– 1000 мячей;
- 5.– 2 гольф-симулятора;
- 6.– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- 7.– анализатор патта;
- 8.– универсальный психодиагностический комплекс;

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 9.– видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- 10.– компьютер офисный;
- 11.– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;
- 12.– принтер HP LaserJet 1320;
- 13.– принтер HP LaserJet 1320;
- 14.– сканер EPSON 2480;
- 15.– копировальный аппарат Canon MF 4150;
- 16.– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- 17.– стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- 18.– паттинг-грин;
- 19.– паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет, 2 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»»	В течение семестра	10
2	Тестирование по теме «Инвентарь в гольфе»	В течение семестра	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе»	В течение семестра	15
4	Написание 2 рефератов по выбранным темам из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	В течение семестра	10+10
5	Оценка технической подготовленности по разделу «Техника выполнения ударов в гольфе»	В течение семестра	15
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе	В течение семестра	10
2	Устный опрос по теме «Виды мини-гольфа»,	В течение семестра	10
3	Устный опрос по теме «Инвентарь и аксессуары»	В течение семестра	10

4	Тестирование по разделу «Техника и тактика в мини-гольфе»	В течение семестра	10
5	Написание 2 рефератов по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей»	В течение семестра	5+5
6	Компьютерное тестирование «Эксплуатация поля»	В течение семестра	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
58	<b>Экзамен</b>		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «Инвентарь в гольфе», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе», пропущенному студентом	15
4	Написание реферата по выбранной теме из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	5
5	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе, пропущенному студентом	5
6	Написание реферата по разделу «Мини-гольф», пропущенному студентом	5
7	Презентация по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей», пропущенному студентом	15

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

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачет, 4 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Этикет, правила. Организация и судейство соревнований»	В течение семестра	15
2	Компьютерное тестирование по теме «Организация соревнований»	В течение семестра	15
3	Выступление на семинаре «Тактическая подготовка гольфиста»	В течение семестра	15
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара»	В течение семестра	15
5	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу»	В течение семестра	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	Реферат по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи»	В течение семестра	10
	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе»	В течение семестра	10
20	Выступление на семинаре «Теория и методика преподавания в гольфе»	В течение семестра	10
	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов хвата и стойки»	В течение семестра	10
	Презентация по теме «Техника полного свинга и ударов из песка»	В течение семестра	10
	Презентация по теме «Техника ударов «драйв», «пич» и	В течение	10

	«чип»	семестра	
	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе», пропущенному студентом	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара, хвата и стойки», пропущенному студентом	5
5	Выполнение лабораторной работы «Определение параметров мячей для мини-гольфа»	5
6	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу», пропущенной студентом	15
7	Презентация по разделу «Техника полного свинга и ударов«драйв», «пич», «чип» и из песка», пропущенному студентом	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренная заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачет, 6 семестр – экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>5 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом»	В течение семестра	10
2	Практическое занятие по теме Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях (составление классификационных таблиц)	В течение семестра	15
3	Мультимедийная презентация по разделу «Средства и методы обучения»	В течение семестра	10
4	Реферат по теме «Организация и планирование процесса обучения»	В течение семестра	10
5	Презентация по теме «Физическая подготовка гольфистов»	В течение семестра	10
6	Контрольная работа по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента»	В течение семестра	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Зачет		20
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>6 семестр</b>		
1	Реферат по разделу «Техническая подготовка гольфистов»	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Тактическая и психическая подготовка гольфистов»	В течение семестра	10
3	Выступление на семинаре: Научно-исследовательская работа в гольфе	В течение семестра	10
4	Контрольная работа по теме «Не инструментальные методы исследования»	В течение семестра	10
5	Выполнение лабораторной работы по теме	В течение	10

	«Инструментальные методы исследования» В течение семестра	семестра	
6	Контрольная работа по разделу: Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	В течение семестра	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Экзамен		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка гольфистов», пропущенному студентом	15
3	Презентация по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций»	10
4	Мультимедийная презентация по теме «Инструментальные и неинструментальные методы исследования», пропущенной студентом	5
5	Написание реферата по теме «Тактическая подготовка гольфистов», пропущенной студентом	5
6	Реферат по теме Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной заочной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>		
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»	В течение семестра	10
2	Опрос «Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки»	В течение семестра	10
3	Опрос по теме Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	В течение семестра	10
4	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу»	В течение семестра	10
5	Презентация по теме «Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса»	В течение семестра	10
6	Зачет		20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>8 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Федерации, ассоциации, гольф-клубы»	В течение семестра	15
2	Контрольная работа по теме: Профессиональные федерации, ассоциации	В течение семестра	10
3	Презентация по теме «Гольф-клубы»	В течение семестра	10
4	Презентация по теме: Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	В течение семестра	10
	Тестирование по теме «Бизнес в гольфе»	В течение семестра	15
4	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
	Экзамен		30
	<b>Всего за курс</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей», пропущенной студентом	10
2	Презентация по теме « Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки», пропущенной студентом	5
3	Доклад по теме « Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки », пропущенной студентом	15
4	Презентация по разделу «Федерации, ассоциации, гольф клубы», пропущенному студентом	5
5	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу», пропущенному студентом	10
6	Презентация по разделу «Бизнес в гольфе», пропущенному студентом	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

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

**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(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: *ускоренная заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

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

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

**общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способность 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);
- 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, 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);

**профессиональные компетенциями (ПК):**

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

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

			<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
--	--	--	--	--

			Занятия лекционног о типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	9
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1	2	2	80		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	80		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1	2	4	80		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II		6	87		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	60		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	60		
	<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>12</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>447</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	2	6	90		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	4	110		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		<b>зачет</b>
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		6	150		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	4	101		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V	2	4	20		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	6	77		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI	2	4	54		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	6	100		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	2	50		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		4	60		

17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VII		2	40		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VII	2	2	52		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		<b>Зачет,</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	VIII	2	2	70		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII		4	68		
21	Бизнес в гольфе	X	2	4	55		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ ТиМ ИИиИВС \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 22 от «25» 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: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

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

Рецензент: к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ гребного и парусного  
спорта Т. В. Михайлова

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.20**

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методику спортивной подготовки в гольфе	1- 8		1 – 9
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2 – 8		3 – 9
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	4 - 8		6 - 9
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности	2 -4		4 -5
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся	4 -6		6 -7
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа	6 - 8		7 - 9
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе	2 - 8		3 - 10
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство	3- 8		4 – 10
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)	4 - 8		4 -6
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования	3-8		5 - 10
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе с использованием апробированных методик	5 - 8		6 -10
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	3 - 6		5 - 7

	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в гольфе при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	4 - 8		5 - 9
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся	6 - 8		7 - 10
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентом занимающихся	4		5
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами	6 - 8		7 - 10
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора	5		6
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	6 - 8		7 - 10
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в гольфе, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5 - 7		6 - 9
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	5 - 8		6 - 9
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	5		6
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	6		7
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	6 - 8		7 - 9
ПК-14	<i>Знать:</i> теорию и методику гольфа	2 - 4		3 - 5
	<i>Уметь:</i> самосовершенствоваться в гольфе	3 - 4		5 - 6
	<i>Владеть:</i> методикой самосовершенствования в гольфе	4 - 8		6 - 9
ПК 15	<i>Знать:</i> методы самоконтроля спортсмена в гольфе	5		7
	<i>Уметь:</i> оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	1-8		1-10
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-8		1-10
ПК 26	<i>Знать:</i> спортивное оборудование и инвентарь для гольфа	1		1
	<i>Уметь:</i> планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием,	1		1-2

	экипировкой и инвентарем			
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	2		3
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	3 -4		4 – 5
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС	5 -8		6 – 9
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований	5		6
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	6		7
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,	7 - 8		7 – 9

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I	2				
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2	4		
1.3	Техника безопасности	I			4		
2	Инвентарь и аксессуары	I	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>32</b>		
2.1	Одежда гольфиста	I		2	2		
2.2	Аксессуары	I	2	2	4		
2.3	Инвентарь	I					
2.3.1	Клюшки	I	2	4	18		
2.3.2	Мячи	I		2	8		
3	Выбор инвентаря	I	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	12		
3.2	Выбор мячей	I		2	8		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>103</b>		

4.1	Основы техники в гольфе	I	2	10	18		
4.2	Техника полного свинга	I	2	10	20		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	14		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	8		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		4	6		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	12		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	8		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	6		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	11		
	<b>1 семестр</b>		<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>зачет</b>
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	4		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	10		
5.3	Количественная оценка чтения грена	II		2	6		
6	Мини-гольф	II	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>100</b>		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	4	10		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II					
6.2.1	Мячи	II	4	12	24		
6.2.2	Клюшки	II		2	4		
6.3	Классификация полей	II			2		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	10		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		6	10		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II					
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	30		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>50</b>		
7.1	Проект поля	II	4	10	20		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	14		
7.3	Эксплуатация поля	II	2	4	16		
	<b>2 семестр</b>		<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>I курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	10	18		
8.3	Организация соревнований	III	2	10	6		
8.4	Судейство соревнований	III		18	18		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>24</b>		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	10	6		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	8		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	10		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>23</b>		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	4			
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III	2	4	9		
10.3	Спортивно-массовая работа в	III	2	4	14		

	спортивных секциях						
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		Зачет
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2	4		
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8	6		
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>66</b>		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8	10		
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	10		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	10		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	10		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	10		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	10		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	6		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>60</b>		
13.1	Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста	V		4	8		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях	V	2	8	12		
13.3	Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста	V	2	6	10		
13.4	Методика занятий гольфом людей зрелого и старшего возраста	V	2				
13.5	Средства и методы обучения	V	2		10		
13.6	Организация и планирование процесса обучения	V	2	8	14		
13.7	Организация и проведение корпоративных дней	V		6	6		
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	V	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>100</b>		
14.1	Физическая подготовка гольфистов	V	6	8	40		
14.2	Воспитание выносливости	V	2	4	10		
14.3	Воспитание силы	V	2	4	10		
14.4	Воспитание гибкости	V	4	8	20		
14.5	Воспитание скоростных возможностей гольфиста	V	4	8	20		
	<b>5 семестр</b>		<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка гольфистов	VI	2	10	14		
14.7	Тактическая подготовка	VI	2	2	6		

	гольфистов						
14.8	Психическая подготовка гольфистов	VI	2	8	13		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VI	2	32	60		
15.1	Не инструментальные методы исследования	VI		6	10		
15.2	Инструментальные методы	VI		10	20		
15.3	Обработка результатов	VI		6	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VI	2	10	10		
	<b>6 семестр</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, Экзамен</b>
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	22	70		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	16	40	102		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки гольфистов	VII	2	8	30		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VII	2	4	8		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VII	4	10	22		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VII	6	12	30		
18.5	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VII	2	6	12		
	<b>7 семестр</b>		<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VIII	10	40	30		
19.1	Любительские федерации, ассоциации	VIII	4	12	6		
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации	VIII	4	14	10		
19.3	Гольф-клубы	VIII	2	14	14		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	2	16	18		
21	Бизнес в гольфе	VIII	6	16	48		
	<b>8 семестр</b>		<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>4 курс</i>		<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен,</b>
	<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			4	5	6	7	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	2	3	4	5	6	7	9
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1		2	38		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	70		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	50		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>158</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	4	8	49		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	10		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	40		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	2	6	60		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	10	82		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>зачет</b>
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		10	71		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	6	100		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V		6	24		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	10	120		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным	VI		4	34		

	контингентом						
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	10	65		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	8	74		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		6	90		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет,</b>
17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VIII		8	70		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VIII	2	8	81		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, экзамен</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	X	2	4	90		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	X		4	68		
21	Бизнес в гольфе	X	2	10			
	<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 10 семестр</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

## 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).

## **Контрольные вопросы и практические задания**

### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

1. История возникновения и развития гольфа.
2. Первые гольф-клубы.
3. Возникновение свода правил.
4. Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
5. Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
6. Состояние материальной базы.
7. Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
8. Клюшки. Название, назначение.
9. Элементы клюшек. Производство и ремонт.
10. Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
11. Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
12. Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
13. Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
14. Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
15. Отбор мячей для соревнований и тренировок.
16. Факторы, обуславливающие траекторию мяча.
17. Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.
18. Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).
19. Эффект, вызываемый этими силами при замахе.
20. Подготовка к удару.
21. Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35.Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

36.Понятие фаз и «ключевых точек».

37.Общая характеристика техники полного свинга.

38.Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.

39.Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.

41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.

42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.

44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».

45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).

46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.

47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.

48. Характерные ошибки в технике.

49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.

50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.

51. Гольф как активный вид отдыха.

52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.

53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.

54. Удары в гору и с горы.

55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.

57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.

58. Мини-гольф.

59. Виды мини-гольфа.

60. Инвентарь для мини-гольфа.

61. Особенности техники.

62. Правила соревнований.

63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.
4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.
5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.
6. Возможности материально-технической базы.
7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).
8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.

9.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.

10.Последовательность изучения, направленность воздействия.

11.Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

12.Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

13.Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

14.Типичные ошибки при выполнении.

15.Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.

16.Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.

17.Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.

18.Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.

19.Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

20.Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.

21.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.

26. Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и др.

27. Планирование и организация обучения.

28. Факторы, определяющие программу обучения гольфу: задачи, стоящие перед курсом обучения, продолжительность курса, контингент занимающихся, подготовленность, возраст, условия для занятий.

29. Характеристика программы обучения гольфу, планирование и организация занятий гольфом.

30. График распределения учебного материала для учебных групп.

31. Урок гольфа как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.

32. Требования, предъявляемые к организации корпоративных дней.

33. Клиника по гольфу как наиболее распространенный метод массового обучения.

34. Организация и проведение клиники по гольфу с учетом места проведения, возможностей материально-технической базы, контингента и количества участников.

35. Содержание и последовательность проведения клиники по гольфу: рассказ, объяснение, показ, обучение, турнир.

36. Распределение обязанностей во время проведения клиники. Методы обучения.

37. Их специфика и назначение при обучении гольфу

38. Игровой метод обучения.

39. Использование различных предметов в процессе обучения.

40. Основные виды массовых спортивных соревнований по гольфу, методы и формы их организации и проведения.

41. Привлечение тренеров-общественников к работе в школьных секциях.

42. Проведение семинаров с тренерами-общественниками.

43. Последовательность разучивания различных технических действий.

44. Организация и проведение текущего и итогового тестирования
45. Поддержание и сохранение навыков, умений, достигнутых результатов.
46. Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования средств гольфа.
47. Методические особенности гольфа как фактора здорового отдыха и развлечения.
48. Особенности применения соревновательного и игрового методов в гольфе. Общие основы обучения и воспитания.
49. Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.
50. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

### ➤ Темы курсовых работ студентов III курса

1. Особенности проведения занятий гольфом с различным контингентом.
  2. Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста.
  3. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
  4. Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- Организация и проведение корпоративных дней.
5. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента.
  6. Физическая подготовка гольфистов.
  7. Техническая подготовка гольфистов.
  8. Тактическая подготовка гольфистов.
  9. Психическая подготовка гольфистов.
  10. Зарождение и развитие гольфа в России.
  11. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гольфистов разных стран.
  12. Гольф – эффективное средство оздоровления человека.
  13. Кинематическая структура полного свинга.

14. Перспективы совершенствования технического мастерства в гольфе.
15. Кинематические характеристики современной техники патта.
16. Динамические параметры удара драйвером.
17. Динамика кинематических и динамических показателей техники в нестандартных ситуациях.
18. Современные методические приемы обучения технике базового свинга.
19. Совершенствование технического мастерства в зимний период подготовки.
20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гольфистов.
21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в гольфе.
22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гольфиста.
23. Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гольфе.
25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.



➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля знаний студентов III курса**

1. Методика занятия с детьми дошкольного возраста.
2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.
3. Особенности проведения занятий по гольфу со школьниками разного возраста, структура и содержание занятия, требования к подбору средств и методов.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

- 5.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- 6.Морфологические, физиологические и психологические особенности людей старшего возраста.
- 7.Цели и задачи применения средств гольфа в физическом воспитании людей зрелого и старшего возраста.
- 8.Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.
- 9.Расчетно-графический анализ техники гольфиста.
- 10.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.
- 11.Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.
- 12.Основные закономерности построения спортивной тренировки.
- 13.Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки, их органическая взаимосвязь.
- 14.Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
- 15.Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.
- 16.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.
- 17.Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.
- 18.Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.
- 19.Специфика проведения различных методов тренировки.
- 20.Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.
- 21.Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки гольфиста.

22.Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределением нагрузки по зонам интенсивности.

23.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

24.Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.

25.Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.

26.Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

27.Назначение и содержание спортивного дневника как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.

28.Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

29.Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

30.Основные направления прикладных научных исследований в гольфе.

31.Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.

32.Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к апробации и защите.



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

➤ **студентов III курса**

1.Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.

2.Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом гольфиста и эффективностью его использования.

3.Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.

4. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
5. Биологическая сущность тренировки.
6. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.
7. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.
8. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.
9. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.
10. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.
11. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
12. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
13. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
14. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
15. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
16. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
17. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
18. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
19. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
20. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

21.Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

22.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

23.Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

24.Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

25.Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

26.Виды контроля за состоянием гольфиста.

27.Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

28.Задачи текущего контроля за состоянием гольфиста.

29.Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.

30.Педагогические методы контроля.

31.Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.

32.Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

33.Лабораторные методы контроля за подготовленностью гольфиста.

34.Назначение и содержание спортивного дневника у гольфистов разной квалификации.

35.Методика анализа материалов спортивного дневника.

36.Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.

37.Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием гольфиста.

38.Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

39.Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у гольфистов разной квалификации.

40.Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода тренировки.

41.Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

42.Характеристика переходного периода тренировки гольфистов.

43.Основные задачи и направления работы с гольфистами.

44.Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих гольфистов.

45.Планирование тренировки начинающего гольфиста.

46.Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

47.Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.

48.Основные направления научных исследований в гольфе.

49.Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

50.Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в гольфе.

51.Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс.

52.Общее состояние научных исследований по физической культуре и спорту.

53.Структура и содержание средних циклов (мезоциклов) тренировки квалифицированного гольфиста.

54.Типы мезоциклов и их основная направленность.

55.Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного гольфиста.

56.Динамика величины и направленность нагрузок в микроциклах различной направленности.

57.Физическая подготовка гольфистов.

58. Значение физической подготовки для достижения высокого результата в игре в гольф.

59. Воспитание выносливости.

60. Выносливость гольфиста.

➤ 61. Виды выносливости с педагогической и биологической точек зрения.

➤ 62. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости.

➤ 63. Измерение и оценка выносливости.

➤ 64. Медико-биологические основы проявления выносливости.

➤ 65. Критерии мощности, емкости и эффективности энергетических процессов. 66. Особенности развития различных видов выносливости в гольфе.

➤ 67. Методика развития отдельных видов силовых способностей: собственно-силовые способности (максимальная сила), взрывная сила, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

➤ 68. Средства, методы, контрольные упражнения, планирование в макроцикле подготовки.

➤ 69. Особенности развития различных видов силовых способностей в гольфе.

➤ 70. Подвижность в суставах и гибкость гольфиста.

➤ 71. Пассивная и активная гибкость гольфиста. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах.

➤ 72. Контроль над уровнем подвижности в суставах и гибкости гольфистов.

➤ 73. Подготовка к занятию инвентаря, места проведения занятий.

➤ 74. Требования к размерам площадок для тренировки, ограждению, разметке.

➤ 75. Расположение игроков на драйвинг-рейндже. Правила поведения занимающихся.

➤ 76. Профилактика травматизма на занятиях.

➤77. Особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника, потери сознания.

➤78. Система спортивной подготовки квалифицированных гольфистов, ее компоненты, их взаимосвязь.

➤79. Цель и основные задачи спортивной подготовки: факторы, определяющие ее успешность.

➤80. Техническая подготовка гольфистов.

➤81. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированного гольфиста.

➤82. Основные компоненты рациональной спортивной техники и технической подготовленности.

➤83. Тактическая подготовка гольфистов. Тактическая подготовленность, ее характеристика и оценка.

➤84. Характеристика соревновательной деятельности гольфиста.

➤85. Контроль и моделирование соревновательной деятельности.

➤86. Учет уровня технико-технической подготовленности гольфиста в процессе моделирования и практического освоения модели соревновательной деятельности.

➤87. Физическая нагрузка и ее тренировочный эффект.

➤88. Классификация тренировочных нагрузок по их преимущественному воздействию на различные механизмы энергообеспечения и пластического обмена, биологические и педагогические критерии различных зон нагрузки.

➤89. Построение тренировочного процесса квалифицированного гольфиста (прогнозирование и моделирование спортивного результата, соревновательной деятельности, состояния подготовленности, тренировочных программ).

➤90. Структура тренировочного процесса квалифицированного гольфиста в годичном цикле подготовки.

➤91. Макроцикл как ключевая структурная единица годового цикла, содержание макроцикла.

➤92. Направленность тренировочных воздействий в отдельных блоках типового макроцикла тренировки квалифицированного гольфиста с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

➤93. Психологическая подготовка гольфистов.

➤94. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности с учетом задач тренировки и соревнования.

➤

➤ **Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов III курса**

1.Знание программного материала по каждому разделу дисциплины.

2.Владение основными, специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями гольфиста.

3.Контроль за технической подготовленностью гольфиста.

4.Владение методическими приемами совершенствования техники гольфа.

5.Проведение контрольных занятий, направленных на преимущественное развитие избранного физического качества.

6.Владение методикой анализа физической нагрузки по пульсограммам и распределением ее по зонам интенсивности.

7.Проведение контрольных тренировок заданным (или произвольно избранным) методом тренировки.

8.Владение методикой контроля за подготовленностью гольфистов.

9.Разработка примерного плана годового цикла подготовки для начинающих гольфистов.

10.Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований.

➤11. Подготовка к защите курсовой работы.

**Темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса**

### (дополнение к темам курсовых работ III курса)

- 1.Экономичность как критерий технического мастерства гольфистов.
- 2.Современные технологии подбора инвентаря с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения свинга.
- 3.Эффективность использования гольф-тренажеров в зимний период подготовки гольфистов.
- 4.Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гольфе.
- 5.Инновационные направления совершенствования методики тренировки гольфистов на разных этапах многолетней подготовки.
- 6.Построение многолетней тренировки гольфистов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
- 7.Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гольфиста.
- 8.Генетическая обусловленность исходного потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.
- 9.Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей гольфиста.
- 10.Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гольфистов в процессе многолетней подготовки.
- 11.Динамика функционально-двигательной подготовленности гольфистов в зависимости от биологического возраста.
- 12.Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения гольфистов.
- 13.Совершенствование технической подготовленности юных гольфистов с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.
- 14.Индивидуализация подготовки квалифицированного гольфиста как основа реализации его генетического потенциала.
- 15.Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.

16.Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке гольфистов разной квалификации.

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

18.Особенности реализации технико-тактической подготовленности гольфистов.

19.Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гольфистов к соревнованиям.

20.Повышение психологической устойчивости гольфистов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

21.Методические приемы формирования гармонично развитой личности гольфиста в процессе многолетней подготовки.

22.Эффективные методики профилактики травм у гольфистов.

23.Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гольфе.

24. Модельные характеристики функциональных возможностей гольфистов различной квалификации.

25.Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гольфистов.

26.Индивидуализация тренировочного процесса юных гольфистов.

27.Современные требования к подготовке инвентаря.

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля знаний студентов IV курса**

1.Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.

2.Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования.

3.Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

4.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.

5.Федерации, ассоциации, гольф-клубы.

6. Любительские федерации, ассоциации.

7.Органы общественного руководства работой по развитию гольфа в России.

8.Задачи и устав Ассоциации, федерации, структура, план и организация работы.

9.Профессиональные федерации, ассоциации гольфистов. Их особенности, взаимоотношения.

10.Гольф-клубы. Организация гольфа в мире и в России.

11.Гольф-клуб – материальная база развития гольфа.

12.Оборудование гольф-клубов для массового обучения гольфу.

13. Статус тренера по гольфу. Тренер по гольфу за рубежом. Тренер по гольфу в России.

14.Система квалификации.

15.Оборудование площадок для массового обучения и для тренировки квалифицированных гольфистов.

16.Зал физической подготовки.

17.Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

18.Коммерческая деятельность. Спонсоры.

19.Судейско-информационное оборудование.

20.Мастерская для «клуб-мейкерства».

21.Начало бизнеса. Основной район затрат: склад, мебель, офис и рабочее оборудование и материалы, система безопасности, бизнес и личное страхование.

22.Роль профессиональных советчиков и организаций: банки, бухгалтерия, поставщики, торговля и налоговая инспекция и т.д.

23. Найм сотрудников: должностные обязанности, легальные аспекты найма сотрудников на работу – контакты по найму, зарплаты, прекращение контракта с сотрудниками.

24. Группы по закупкам товаров.

25. Торговые документы: форма приказа, записка о намерении, записка о доставке, инвойс и баланс.

26. Планы по закупкам: факторы, которые помогают иметь оборот товара.

27. Контроль товара: факторы, влияющие на уровень содержания товара, - прогнозы по продажам, товары, имеющиеся в наличии, период доставки и имеющийся в наличии капитал, цель эффективного контроля товара, прием товара.

28. Выставление гольф-оборудования, одежды, рекламных материалов, витрин и разделение товара по отделам.

29. Главные точки: их цель и использование.

30. Реклама: цель и методы рекламы, надписи в магазине – их использование, дизайн и конструкция.

31. Продажа. Презентабельный вид магазина. Этапы продажи: открытие, прогресс и закрытие продаж.

32. Знание прав клиента, обращение к соответствующему законодательству.

33. Знание продукта: источники получения информации о продукте, важность развития хорошего знания характеристик и выгоды широкого спектра товаров.

34. Финансовый бизнес.

35. Источники дохода и расходы, облагаемая и необлагаемая налогом прибыль.

36. Банковский сервис: счета (текущие, депозит, займы и превышение кредита), заказ, дебет. Банковские расходы.

37.Цены на товары: рассмотрение факторов для установления цены на товары, прибыль и разница между себестоимостью и продажной ценой.

38.Получение платежей: кэш, чек, кредитные карты.

39.Кредит как форма торговли, лицензия на брокерский кредит.

40.Система налогов. Роль налоговых инспекторов и необходимость избежать нарушения законов.

41. Ведение бизнеса: принципы ведения бизнеса, их значение и их внутренняя зависимость одного от другого.

42.Изначальный капитал, приобретение товара, маркировка, реклама продукта, продажи, наличные, накладные расходы, зарплата, прибавочная стоимость.

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

### **1. Основная литература**

1.Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2.Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

### **2. Дополнительная литература**

1.Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6.  
- С. 68.

2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
5. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html>
6. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

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.

*– 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. 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.
- 2.– 50 комплектов клюшек и бэгов;
- 3.– лаборатория клуб-фиттинга;
- 4.– 1000 мячей;
- 5.– 2 гольф-симулятора;
- 6.– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- 7.– анализатор патта;
- 8.– универсальный психодиагностический комплекс;
- 9.– видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- 10.– компьютер офисный;
- 11.– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 12.– принтер HP LaserJet 1320;
- 13.– принтер HP LaserJet 1320;
- 14.– сканер EPSON 2480;
- 15.– копировальный аппарат Canon MF 4150;
- 16.– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- 17.– стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- 18.– паттинг-грин;
- 19.– паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет, 2 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»»	3 неделя	10
2	Тестирование по теме «Инвентарь в гольфе»	7 неделя	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе»	10 неделя	15
4	Написание 2 рефератов по выбранным темам из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	13 неделя	10+10
5	Оценка технической подготовленности по разделу «Техника выполнения ударов в гольфе»	16 неделя	15
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе	23 неделя	10
2	Устный опрос по теме «Виды мини-гольфа»,	26	10
3	Устный опрос по теме «Инвентарь и аксессуары»	29	10
4	Тестирование по разделу «Техника и тактика в мини-гольфе»	36	10
5	Написание 2 рефератов по разделу	37 неделя	5+5

	«Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей»		
6	Компьютерное тестирование «Эксплуатация поля»	40 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
58	<b>Экзамен</b>		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Инвентарь в гольф»», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе», пропущенному студентом	15
4	Написание реферата по выбранной теме из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	5
5	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе, пропущенному студентом	5
6	Написание реферата по разделу «Мини-гольф», пропущенному студентом	5
7	Презентация по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей», пропущенному студентом	15

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

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачет, 4 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Этикет, правила. Организация и судейство соревнований»	3 неделя	15
2	Компьютерное тестирование по теме «Организация соревнований»	8 неделя	15
3	Выступление на семинаре «Тактическая подготовка гольфиста»	10 неделя	15
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара»	13 неделя	15
5	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу»	15 неделя	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	Реферат по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи»	22 неделя	10
	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе»	25 неделя	10
20	Выступление на семинаре «Теория и методика преподавания в гольфе»	32 неделя	10
	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов хвата и стойки»	35 неделя	10
	Презентация по теме «Техника полного свинга и ударов из песка»	38 неделя	10
	Презентация по теме «Техника ударов «драйв», «пич» и «чип»	41 неделя	10

	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе», пропущенному студентом	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара, хвата и стойки», пропущенному студентом	5
5	Выполнение лабораторной работы «Определение параметров мячей для мини-гольфа»	5
6	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу», пропущенной студентом	15
7	Презентация по разделу «Техника полного свинга и ударов «драйв», «пич», «чип» и из песка», пропущенному студентом	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачет, 6 семестр – экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>5 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом»	3 неделя	10
2	Практическое занятие по теме Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях (составление классификационных таблиц)	5 неделя	15
3	Мультимедийная презентация по разделу «Средства и методы обучения»	7 неделя	10
4	Реферат по теме «Организация и планирование процесса обучения»	9 неделя	10
5	Презентация по теме «Физическая подготовка гольфистов»	12 неделя	10
6	Контрольная работа по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента»	16 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Зачет		20
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>6 семестр</b>		
1	Реферат по разделу «Техническая подготовка гольфистов»	25 неделя	10
2	Выступление на семинаре «Тактическая и психическая подготовка гольфистов»	31 неделя	10
3	Выступление на семинаре: Научно-исследовательская работа в гольфе	34 неделя	10
4	Контрольная работа по теме «Не инструментальные методы исследования»	37 неделя	10
5	Выполнение лабораторной работы по теме «Инструментальные методы исследования»	39 неделя	10

6	Контрольная работа по разделу: Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	41 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Экзамен		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка гольфистов», пропущенному студентом	15
3	Презентация по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций»	10
4	Мультимедийная презентация по теме «Инструментальные и неинструментальные методы исследования», пропущенной студентом	5
5	Написание реферата по теме «Тактическая подготовка гольфистов», пропущенной студентом	5
6	Реферат по теме Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>		
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»	4 неделя	10
2	Опрос «Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки»	9 неделя	10
3	Опрос по теме Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	13 неделя	10
4	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу»	15 неделя	10
5	Презентация по теме «Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса»	17 неделя	10
6	Зачет		20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>8 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Федерации, ассоциации, гольф-клубы»	24 неделя	15
2	Контрольная работа по теме: Профессиональные федерации, ассоциации	27 неделя	10
3	Презентация по теме «Гольф-клубы»	29 неделя	10
4	Презентация по теме: Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	31 неделя	10
	Тестирование по теме «Бизнес в гольфе»	33 неделя	15
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Всего за курс</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей», пропущенной студентом	10
2	Презентация по теме « Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки», пропущенной студентом	5
3	Доклад по теме « Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки », пропущенной студентом	15
4	Презентация по разделу «Федерации, ассоциации, гольф клубы», пропущенному студентом	5
5	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу», пропущенному студентом	10
6	Презентация по разделу «Бизнес в гольфе», пропущенному студентом	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – на очной форме, 1-10 – на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

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

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

**общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способность 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);
- 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, 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);

**профессиональные компетенциями (ПК):**

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

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I	2	2	8		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I	2				
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2	4		
1.3	Техника безопасности	I			4		
2	Инвентарь и аксессуары	I	4	10	32		

2.1	Одежда гольфиста	I		2	2		
2.2	Аксессуары	I	2	2	4		
2.3	Инвентарь	I					
2.3.1	Клюшки	I	2	4	18		
2.3.2	Мячи	I		2	8		
3	Выбор инвентаря	I	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	12		
3.2	Выбор мячей	I		2	8		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>103</b>		
4.1	Основы техники в гольфе	I	2	10	18		
4.2	Техника полного свинга	I	2	10	20		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	14		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	8		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		4	6		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	12		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	8		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	6		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	11		
	<b>1 семестр</b>		<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>зачет</b>
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	4		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	10		
5.3	Количественная оценка чтения грена	II		2	6		
6	Мини-гольф	II	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>100</b>		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	4	10		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II					
6.2.1	Мячи	II	4	12	24		
6.2.2	Клюшки	II		2	4		
6.3	Классификация полей	II			2		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	10		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		6	10		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II					
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	30		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>50</b>		
7.1	Проект поля	II	4	10	20		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	14		
7.3	Эксплуатация поля	II	2	4	16		
	<b>2 семестр</b>		<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>I курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	10	18		
8.3	Организация соревнований	III	2	10	6		
8.4	Судейство соревнований	III		18	18		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>24</b>		

9.2	Тактика игры на грине	III	2	10	6		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	8		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	10		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>23</b>		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	4			
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III	2	4	9		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях	III	2	4	14		
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		Зачет
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2	4		
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8	6		
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>66</b>		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8	10		
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	10		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	10		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	10		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	10		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	10		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	6		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>60</b>		
13.1	Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста	V		4	8		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях	V	2	8	12		
13.3	Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста	V	2	6	10		
13.4	Методика занятий гольфом людей зрелого и старшего возраста	V	2				
13.5	Средства и методы обучения	V	2		10		
13.6	Организация и планирование процесса обучения	V	2	8	14		
13.7	Организация и проведение корпоративных дней	V		6	6		
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	V	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>100</b>		
14.1	Физическая подготовка гольфистов	V	6	8	40		
14.2	Воспитание выносливости	V	2	4	10		
14.3	Воспитание силы	V	2	4	10		

14.4	Воспитание гибкости	V	4	8	20		
14.5	Воспитание скоростных возможностей гольфиста	V	4	8	20		
	<b>5 семестр</b>		<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка гольфистов	VI	2	10	14		
14.7	Тактическая подготовка гольфистов	VI	2	2	6		
14.8	Психическая подготовка гольфистов	VI	2	8	13		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VI	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>60</b>		
15.1	Не инструментальные методы исследования	VI		6	10		
15.2	Инструментальные методы	VI		10	20		
15.3	Обработка результатов	VI		6	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VI	2	10	10		
	<b>6 семестр</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, Экзамен</b>
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>70</b>		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>102</b>		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки гольфистов	VII	2	8	30		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VII	2	4	8		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VII	4	10	22		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VII	6	12	30		
18.5	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VII	2	6	12		
	<b>7 семестр</b>		<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VIII	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>30</b>		
19.1	Любительские федерации, ассоциации	VIII	4	12	6		
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации	VIII	4	14	10		
19.3	Гольф-клубы	VIII	2	14	14		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-	VIII	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		

	тренировочного процесса по гольфу						
21	Бизнес в гольфе	VIII	6	16	48		
	<b>8 семестр</b>		18	58	113	9	<b>Экзамен</b>
	<i>4 курс</i>		36	120	285	9	<i>Зачет, Экзамен,</i>
	<b>Итого</b>		140	524	992	36	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			4 Занятия лекционного типа	5 Занятия семинарского типа	6 Самостоятельная работа	7 Контроль	
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1		2	38		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	70		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	50		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>158</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	4	8	49		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	10		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	40		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	2	6	60		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	10	82		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>зачет</b>
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		10	71		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	6	100		

	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V		6	24		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	10	120		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI		4	34		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	10	65		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	8	74		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		6	90		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет,</b>
17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VIII		8	70		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VIII	2	8	81		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, экзамен</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	X	2	4	90		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	X		4	68		
21	Бизнес в гольфе	X	2	10			
	<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 10 семестр</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

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

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

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

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму, спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

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

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;

- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;

- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;

- положение о самостоятельной работе студента.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

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

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.	4		
	<i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; –разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.			
	<i>Знать:</i> –основы теории и методики физической культуры и спорта; –принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии; –медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.	6		
	<i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и			

	<p>спорта; разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><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 горных видах спорта.</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта; принципов построения занятий по горным видам спорта оздоровительной направленности</p>	1		
	<p><i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов и экспедиций в горных видах спорта; – особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</p>	8		
	<p><i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в горных видах спорта.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</p>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований в различных дисциплинах горных видов спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов</p>	1		

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по горным видам 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>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в горных видах спорта;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	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 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</li> </ul>	1		

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по горным видам спорта 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 горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в горных видах спорта;</li> </ul> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся 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>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 горными видами спорта</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта</li> </ul>			
	<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 горных видах спорта;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Уметь:</i></p>	6		

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

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<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		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<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		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>		4	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>				
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></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>			
	<p><i>Владеть:</i></p>			

	– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	4		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	6		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 140 часов, самостоятельная работа студентов – 992 часа, практических занятий – 524 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 (горные виды спорта)»	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 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		2	4	12		Семинар	
1.2	Модуль 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «История и развитие горных видов спорта»		2	2	14		Коллоквиум	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		2	16	18		Семинар	

1.4	Модуль 4 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		2	16	27		Семинар
1.5	Модуль 5 (1 зачетная единица - 36 часов) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		2	12	22		Семинар
1.6	Модуль 6 (2 зачетные единицы – 72 часов) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»		4	26	42		Тест
<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>
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»		4	8	24		Семинар
1.8	Модуль 8 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и само страховки»		4	24	44		Семинар
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»		4	16	16		Семинар

1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по скальному рельефу»		6	12	18		Семинар
1.11	Модуль 11 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»		4	18	41		Коллоквиум
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 522 часов (15,5 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 (0,75 зачетные единицы – 27 часа) «Методика обучения альпинистской технике»		6	18	3		Семинар
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»		4	18	14		Тест
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»		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 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		2	12	13		Семинар
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<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 и стратегия в горных видах спорта»		4	6	26		Устный выборочный
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»		4	4	28		Семинар
3.3	Модуль 24 (2 зачетные единицы – 72		6	20	46		Семинар

	часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»						
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»		4	10	22		Фронтальный практический
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		6	12	18		Семинар
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»		4	12	20		Семинар
<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>
3.7	Модуль 28 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		4	20	30		Фронтальный практический
3.8	Модуль 29 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	32	36		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 30 (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>Экзамен/КР</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) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»		2	14	20		Семинар
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»		2	14	20		Тест
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»		2	10	22		Семинар
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»		2	6	28		Коллоквиум
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»		4	8	24		Семинар
4.5	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»		4	6	26		Семинар
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»		2	4	20		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>

4.7	Модуль 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»		6	20	46		Семинар
4.8	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 40 (1,5 зачетных единицы - 54 часа) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		6	20	28		Фронтальный устный
4.10	Модуль 41 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 405 часов (13,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 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.

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

**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.**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

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

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность

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

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности

5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер

29. Стратегия в спортивной спелеологии

30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения

31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

2. Работа связки на сложном горном рельефе

3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе

4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах

5. Устройство бивака на ледовом рельефе

6. Устройство бивака на снежном рельефе

7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах

8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат

9. Техника прохождения пещер

10. Стратегия в спортивной спелеологии

11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения

12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа

14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа

15. Звенья страховочной цепи

16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена

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

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме

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

**5.2.6.Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

- 1.Организация альпмероприятия
- 2.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 3.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 4.Оформление документации при проведении горного похода
- 5.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 6.Методика судейства по горным видам спорта
- 7.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 8.Разновидности скалодромов

9. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
10. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
11. Технические особенности лазания в боулдеринге
12. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
13. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
14. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
15. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
16. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
17. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
29. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
30. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
31. Правила совершения восхождений
32. Правила совершения горных туристских походов

- 33.Разрядные требования по альпинизму
- 34.Разрядные требования по горному туризму
- 35.Разрядные требования по скалолазанию
- 36.Разрядные требования по ледолазанию

### **5.2.7.Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1.История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.

2.Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в настоящее время.

3.Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).

4.История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.

5.Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).

6.Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).

7.Анализ правил горвосхождений в альпинизме и в горном туризме.

8.Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).

9.Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).

10.Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.

11.Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.

12.Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.

13.Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.

14.Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.

15.Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.

16.Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.

17.Анализ объективных опасностей горной среды.

18.Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.

19.Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.

20.Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).

21.Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.

22.Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.

23.Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.

24.Групповая динамика в условиях социальной изоляции.

25.Анализ несчастных случаев в альпинизме.

26.Анализ несчастных случаев в горном туризме.

27.Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».

28.Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.

29.Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.

30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.

31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).

32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.

33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.

34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:

- а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
- б) групп спортивного совершенствования;
- в) высокой квалификации.

1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:

- а) членов сборной команды России по альпинизму;
- б) членов сборной команды России по скалолазанию;
- в) членов сборной команды России по ледолазанию;
- г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).

35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:

- а) на ледовом рельефе;
- б) на скальном рельефе;
- в) на высотном восхождении.

36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.

37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.

38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

**5.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

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

- 25.Разновидности скалодромов
- 26.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 27.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 28.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 29.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 30.Методика обучения техническим приемам в ледолазании

### **5.2.9.Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

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

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

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

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.

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

8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.

9. Инновации в методике обучения горным видам спорта.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.

11. Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.

12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.

14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

### **а) Основная литература:**

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.

2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

4.Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6.Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.

2.Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.

4.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.

6.Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

7.Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

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

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

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

***Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:***

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

5.<http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;

6.<http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

***Спортивные медицинские сайты:***

7.<http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

***Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:***

8. <http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
9. <http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
10. <http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
11. <http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
12. <https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
13. <http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
14. <http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

	<p>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</p>	<p>Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i></p> <p><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

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

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

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

1. альпинистские веревки;

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

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3. Скальный тренажер (скалодром).

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>11-12 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>11-12 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>11-12 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	<i>10</i>

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

		<i>семестра</i>	
	<i>Зачёт</i>	<i>16 неделя</i>	<i>15</i>
	<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>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>	<i>31 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>	<i>36 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>	<i>37 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>	<i>37 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>	<i>38 неделя</i>	<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>	<i>39 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>	<i>41 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<b>Экзамен</b>	43 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>17 неделя</i>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	25 неделя	5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	25 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	27 неделя	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	29 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	31 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	34 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	36 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	38 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	40 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<b>Экзамен</b>	44 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика обучения альпинистской технике»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «Методика обучения альпинистской технике»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выступление на семинаре «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выступление на семинаре «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Презентация по теме «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>	<i>16 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>17 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном*

## *виде спорта очной формы обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»</i>	28 неделя	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	30 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	31 неделя	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»</i>	31 неделя	5
5	<i>Написание реферата по теме «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»</i>	35 неделя	15
6	<i>Выступление на семинаре «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»</i>	35 неделя	5
7	<i>Выступление на семинаре «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	39 неделя	10
8	<i>Презентация по теме «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	39 неделя	10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>	42 неделя	10
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	43 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая**

**культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>7</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	4 неделя	5
2	<i>Написание реферата по теме «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	8 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	8 неделя	10
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	10 неделя	10
6	<i>Выступление на семинаре «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»</i>	11 неделя	5
7	<i>Выступление на семинаре «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	14 неделя	5
8	<i>Презентация по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	16 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>	17 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (ы)  
 Форма промежуточной аттестации: *зачёт/экзамен*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	28 неделя	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	30 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»</i>	31 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»</i>	31 неделя	10
5	<i>Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	35 неделя	15
6	<i>Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	35 неделя	15
7	<i>Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».</i>	37неделя	10
8	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»</i>	38 неделя	5
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	40 неделя	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

<sup>8</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5.Краткое содержание дисциплины (модуля): \_\_\_\_\_очная\_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	10	6	Зачет	
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	10	6		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1	2	16	18		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	2	14	20		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1	2	14	20		

6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2	4	8	24	9	Экзамен
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	4	8	24		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	4	14	18		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	4	16	16		
10	Основы техники передвижения по скальному рельефу	2	6	18	12		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	2	4	16	34		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	6	18	39		Зачет
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	4	18	14		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	3	4	18	14		
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	3	4	18	14		
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4	4	12	20	9	Экзамен
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	12	13		
19	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	4	4	28	4		
20	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	4	4	20	12		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5	4	12	20		Зачет
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5	4	12	20		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	5	6	36	12		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	5	4	12	20		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	4	18	14		

27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	6	4	18	14	9	Экзамен, КР
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	6	6	18	12		
29	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14		
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27		
31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7	4	14	18		Зачет
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	7	4	14	18		
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	7	4	14	18		
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	7	2	16	18		
35	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	7	4	14	-		
36	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	8	4	8	6	9	Экзамен
37	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	8	2	18	16		
38	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	8	6	18	12		
39	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	8	6	18	12		
40	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8		
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	8			27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: **Сыроежин Андрей Сергеевич** – ст. преподаватель кафедры ТиМ ПВСиЭД,  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

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

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму, спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки

«Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

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

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;

- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;

- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;

- положение о самостоятельной работе студента.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и

практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.</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 альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии;</li> <li>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.</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 различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–принципы и методы обучения;</li> <li>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий, занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в горных видах спорта.</li> </ul>			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 различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта;</li> <li>принципов построения занятий по горным видам спорта 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 и экспедиций в горных видах спорта;</li> <li>– особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</li> </ul>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных в горных видах спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований в различных дисциплинах горных видов спорта;</li> </ul>			1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов спорта;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по горным видам 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>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в горных видах спорта;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>			2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>			8
	<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>			10
	<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>	<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 горным видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			1
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в горных видах спорта; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта			5
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			7
	<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>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 горными видами спорта			9
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта			
<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей				

	обучающихся.			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта.</li> </ul>			8
	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>составлять обучающие программы по горным видам спорта</p>			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>			7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>			8
<b>ПК-13</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Уметь:</i></p>			6

	<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>			
	<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>			
<b>ПК-15</b>	<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>			8
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<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>			2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>			5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</li> </ul>			

	результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;			4
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			6
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			8

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Заочное обучение

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 (горные виды спорта)»	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:194 час (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>184</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>	
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		2	4	12		Семинар	
1.2	Модуль 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «История и развитие горных видов спорта»			2	16		Коллоквиум	

1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»			2	34		Семинар
1.4	Модуль 4 (1,75 зачетных единиц – 61 часа) «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»			2	60		Семинар
1.5	Модуль 5 (1,75 зачетных единиц - 61 часа) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»			2	59		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»			4	32		Тест
1.7	Модуль 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»		2	2	14		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»		2	2	32		Семинар

1.9	Модуль 9 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»			6	12		Семинар
1.10	Модуль 10 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				9	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 324 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:162часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по скальному рельефу»			4	32		Семинар
2.2	Модуль 12 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»		2	4	48		Коллоквиум
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения альпинистской технике»		2	4	30		Семинар
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»			4	32		Семинар
<b>II курс</b>	<b>Всего: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>
2.5	Модуль 15 (1,5 зачетная единица – 54 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»			6	48		Тест

2.6	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»			2	34		Фронтальный устный
2.7	Модуль 17 (1,5 зачетных единиц - 54 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»			6	48		Фронтальный практический
	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		2	2	32		Семинар
2.5	Модуль 19 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				9	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 (4,5 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
3.1	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»			4	32		Семинар
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		2	6	28		Индивидуальный письменный
3.3	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»			2	34		Устный выборочный
3.4	Модуль 23 (1,5 зачетных единиц - 54 часов)			4	50		Семинар

	часа) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»						
<b>III курс</b>	<b>Всего:129 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 24 (1зачетная единица – 36 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»		2	4	30		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»			2	34		Фронтальный практический
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		2	8	26		Семинар
3.8	Модуль 27 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				9	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 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
4.1	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»			4	32		Семинар
4.2	Модуль 29 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		2	4	30		Фронтальный практический
4.3	Модуль 30 (1,5 зачетные единицы –			2	52		Фронтальный письменный

	54 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»						
4.4	Модуль 31 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»			4	50		Семинар
<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, КР</b>
4.5	Модуль 32 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»		2	8	44		Тест
4.6	Модуль 33 (1,5 зачетной единицы – 54 часа) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»		2	4	48		Семинар
4.7	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»			2	34		Коллоквиум
4.8	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен, КР для студентов четвертого курса»			2	25	9	Экзамен, КР
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>V курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
5.1	Модуль 36 (2 зачетная единица – 72 часа) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»			8	64		Семинар

5.2	Модуль 37 (1,5 зачетная единица - 54 часа) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»		2	6	46		Семинар
5.3	Модуль 38 (1,5 зачетная единица - 54 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»		2	4	48		Семинар
<b>V курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
5.4	Модуль 39 (2 зачетная единица – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»		2	8	62		Семинар
5.5	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»		2	4	48		Выборочный письменный
5.6	Модуль 41 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			8	28		Фронтальный устный
5.7	Модуль 42 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	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: 1692 часа</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.**

**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.**

**5.1.1Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

Вопросы для устного ответа:

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

**5.1.2Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Понятие «горные виды спорта»
2. Классификация горных видов спорта
3. Формирование терминологии в горных видах спорта
4. Инструкторские кадры в ГВС
5. Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
6. Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
7. Исторические предпосылки возникновения альпинизма
8. История возникновения альпинизма за рубежом
9. История возникновения российского альпинизма
10. Формирование альпинизма в СССР
11. Возникновение альпинизма, как вида спорта
12. Современный этап развития альпинизма в России и за границей
13. Возникновение горного туризма
14. Формирование руководящих органов по горным видам спорта
15. История проведения соревнований по горным видам спорта
16. Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
17. История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
18. История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
19. Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития
20. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
21. Климатогеографические особенности горной среды
22. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
23. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
24. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды

25. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
26. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
27. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
28. Карабины и их применение
29. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
30. Тормозные устройства: виды и применение
31. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
32. Современная обувь для занятий горными видами спорта
33. Одежда для занятий горными видами спорта
34. Бивачное снаряжение
35. Техника передвижения по скальному рельефу
36. Техника передвижения по снежному рельефу
37. Техника передвижения по ледовому рельефу
38. Преодоление травяных и осыпных склонов
39. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

### **5.1.3 Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. С Одежда для занятий горными видами спорта
2. Бивачное снаряжение
3. Техника передвижения по скальному рельефу
4. Техника передвижения по снежному рельефу
5. Техника передвижения по ледовому рельефу
6. Преодоление травяных и осыпных склонов
7. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
8. Работа связки на сложном горном рельефе

9. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
10. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
11. Устройство бивака на ледовом рельефе
12. Устройство бивака на снежном рельефе
13. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
14. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
15. Техника прохождения пещер
16. Стратегия в спортивной спелеологии
17. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
18. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.1.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение

10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер
29. Стратегия в спортивной спелеологии
30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

**5.1.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

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

### **5.1.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

17. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
18. Работа связки на сложном горном рельефе

19. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
20. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
21. Устройство бивака на ледовом рельефе
22. Устройство бивака на снежном рельефе
23. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
24. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
25. Техника прохождения пещер
26. Стратегия в спортивной спелеологии
27. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
28. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
29. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
30. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
31. Звенья страховочной цепи
32. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
33. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
34. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
35. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
36. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
37. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье

38. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
39. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
40. Правила оказания первой медицинской помощи
41. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
42. Первая медицинская помощь при обморожениях
43. Первая медицинская помощь при утоплении
44. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
45. Первая медицинская помощь при ожогах
46. Способы транспортировки пострадавшего

#### **5.1.7 Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки

- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию

#### **5.1.8Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Организация альпмероприятия
- 2.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 3.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 4.Оформление документации при проведении горного похода
- 5.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 6.Методика судейства по горным видам спорта
- 7.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 8.Разновидности скалодромов
- 9.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 10.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 11.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 12.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 13.Методика обучения техническим приемам в ледолазании
- 14.Принципы физической подготовки в горных видах спорта
- 15.Общая физическая подготовка в горных видах спорта
- 16.Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
- 17.Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта

18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
29. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
30. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
31. Правила совершения восхождений
32. Правила совершения горных туристских походов
33. Разрядные требования по альпинизму
34. Разрядные требования по горному туризму
35. Разрядные требования по скалолазанию
36. Разрядные требования по ледолазанию

#### **5.1.9 Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:**

1. История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.

2. Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в настоящее время.

3. Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).

4. История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.

5. Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).

6. Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).

7. Анализ правил горного восхождения в альпинизме и в горном туризме.

8. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).

9. Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).

10. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.

11. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.

12. Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.

13. Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.

14. Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.

15. Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.

16. Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.

17. Анализ объективных опасностей горной среды.
18. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.
19. Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.
20. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).
21. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.
22. Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.
23. Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.
24. Групповая динамика в условиях социальной изоляции.
25. Анализ несчастных случаев в альпинизме.
26. Анализ несчастных случаев в горном туризме.
27. Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».
28. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.
29. Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.
30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).
32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.
33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:
  - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);

- б) групп спортивного совершенствования;
- в) высокой квалификации.

1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:

- а) членов сборной команды России по альпинизму;
- б) членов сборной команды России по скалолазанию;
- в) членов сборной команды России по ледолазанию;
- г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).

35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:

- а) на ледовом рельефе;
- б) на скальном рельефе;
- в) на высотном восхождении.

36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.

37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.

38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

#### **5.1.10 Содержание зачетных требований для студентов в 9 семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме

8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию
18. Организация альпмероприятия
19. Права и обязанности участников альпмероприятия
20. Оформление документации при проведении альпмероприятия
21. Оформление документации при проведении горного похода
22. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
23. Методика судейства по горным видам спорта
24. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
25. Разновидности скалодромов
26. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
27. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
28. Технические особенности лазания в боулдеринге
29. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
30. Методика обучения техническим приемам в ледолазании

### **5.1.11 Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста

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

40. Методы научного исследования в горных видах спорта
41. Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
42. Проведение критического анализа литературных источников
43. Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта
44. Теоретические основы обучения в горных видах спорта
45. Планирование обучения в горных видах спорта
46. Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый
47. Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта
48. Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта
49. Функции тренера по горным видам спорта
50. Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта
51. Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России
52. Подготовка горных гидов за рубежом
53. Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта
54. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
55. Работа связки на сложном горном рельефе
56. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
57. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
58. Устройство бивака на ледовом рельефе
59. Устройство бивака на снежном рельефе
60. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
61. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
62. Техника прохождения пещер
63. Стратегия в спортивной спелеологии
64. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
65. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
66. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
67. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и самостраховки на различных формах горного рельефа
68. Звенья страховочной цепи
69. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
70. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
71. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок

72. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
77. Правила оказания первой медицинской помощи
78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
79. Первая медицинская помощь при обморожениях
80. Первая медицинская помощь при утоплении
81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
82. Первая медицинская помощь при ожогах
83. Способы транспортировки пострадавшего

### ***5.2.1. Примерная тематика выпускных квалификационных работ***

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

14.Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

а) Основная литература:

1.Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В, Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.

2.Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3.Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

4.Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6.Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.

2.Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.

4.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.

6.Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

7.Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.

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

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

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

11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.
17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.
18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.
19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.
20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.
21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.
22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.
23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.
24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.

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

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

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
- 2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
- 3.<http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

***Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:***

- 4.<http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;
- 5.<http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
- 6.<http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

***Спортивные медицинские сайты:***

- 7.<http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

***Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:***

- 8.<http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
- 9.<http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
- 10.<http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
- 11.<http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
- 12.<https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
- 13.<http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
- 14.<http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)

*Зарубежные базы данных:*

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

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

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

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

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

- 1.альпинистские веревки;
- 2.карабины;
- 3.оттяжки;
- 4.зажимы кулачкового типа;
- 5.индивидуальные страховочные системы;
- 6.тормозные устройства;
- 7.репшнуры;
- 8.ледорубы;
- 9.кошки;
- 10.каска;

11. скальные туфли;
12. транспортные мешки;
13. рюкзаки;
14. палатки;
15. спальные мешки;
16. карематы.

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3. Скальный тренажер (скалодром).

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

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

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

		<i>семестра</i>	
	<i>дифференцированный зачёт</i>	<i>В конце семестра</i>	<i>15</i>
	<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>
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

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

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		<i>семестра</i>	
	<b>Экзамен</b>	<b>По расписанию УМУ</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	В течение семестра	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	В течение семестра	15
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	В течение семестра	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	В течение семестра	10
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	В течение семестра	10
6	Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	В течение семестра	5
7	Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	В течение семестра	5
8	Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	В течение семестра	10
9	Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	14 неделя	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачёт</b>	<b>В конце семестра</b>	<b>15</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	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	«Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	семестра	
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен	По расписанию УМУ	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

**V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

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

	<b>Дифференцированный зачет</b>	<i>В конце семестра</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

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

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>тестирования спортсменов в горных видах спорта»</i>		
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Экзамен</i>	<i>По расписанию УМУ</i>	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения***

**VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>7</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	Сдача дифференцированный зачет	5
2	<i>Написание реферата по теме «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	Сдача дифференцированный зачет	15
3	<i>Выступление на семинаре «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	Сдача дифференцированный зачет	5
4	<i>Презентация по теме «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	Сдача дифференцированный зачет	10
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>	Сдача дифференцированный зачет	10

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		зачет	
6	<i>Выступление на семинаре «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»</i>	Сдача дифференцированный зачет	5
7	<i>Выступление на семинаре «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	Сдача дифференцированный зачет	5
8	<i>Презентация по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»</i>	Сдача дифференцированный зачет	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>В конце семестра</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

#### VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах»</i>	<i>В течение семестра</i>	5

<sup>8</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>спорта»</i>		
4	<i>Презентация по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»»</i>	<i>В течение семестра</i>	10
5	<i>Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
6	<i>Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	<b>По расписанию УМУ</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

**IX. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5

<sup>9</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Презентация по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»	В течение семестра	10
5	Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»	В течение семестра	10
6	Выступление на семинаре «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»	В течение семестра	5
7	Презентация по теме «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»	В течение семестра	5
8	Выступление на семинаре «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»	В течение семестра	10
9	Презентация по теме «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»	В течение семестра	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>В конце семестра</b>	<b>15</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	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

**Х. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>10</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5

<sup>10</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	<i>Выступление на семинаре «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
7	<i>Выступление на семинаре по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
8	<i>Презентация по теме «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	<b>По расписанию УМУ</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

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 (модулю):**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

\_\_\_\_\_заочная\_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	4	12	дифференцированный зачёт	
2	История и развитие горных видов спорта	1		2	16		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1		2	34		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1		2	61		

5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1		2	60		
6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2		4	32	9	Экзамен
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	2	2	23		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	2	2	32		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2		6	30		
10	Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			9		
11	Основы техники передвижения по скальному рельефу	3		4	32		
12	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	3	2	4	48		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	4	4	38		
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3		4	32		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	4		6	43	9	Экзамен
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	4		2	34		
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4		6	43		
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	2	32		
19	Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			11		
20	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	5		4	82		
21	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	5	2	6	28		
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5		2	34		
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5		4	49		
24	Виды спортивной подготовки в	6	2	4	30	Экзамен	

	горных видах спорта						
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	6		2	34	9	
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	2	8	26		
27	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	6			10		
28	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	7		4	21		дифференцированный зачёт
29	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	7	2	4	30		
30	Подготовка выпускной квалификационной работы	7		2	43		
31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7		4	50		
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	8	2	8	44		
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	8	2	4	48	9	Экзамен, КР
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	8		2	34		
35	Семестровый экзамен, КР для студентов четвертого курса	8		2	34		
36	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	9		4	53		
37	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	9	2	6	48		дифференцированный зачёт
38	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	9	2	4	49		
39	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	10	2	10	60		
40	Восстановительные средства и	10	2	4	48		Экзамен

	спортивная фармакология в горных видах спорта						
<b>41</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	
<b>42</b>	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	<b>10</b>			<b>21</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Спорта и Физического Воспитания**

**Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 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 – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом

Института Спорта и Физического Воспитания

Протокол № 8 от «21» апреля 2016г.

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

ТиМ гребного и парусного спорта

(наименование)

Протокол № 15 от «11» апреля 2017 г.

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

Тим гребного и парусного спорта

(наименование)

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

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

ТиМ гребного и парусного спорта

(наименование)

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

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

(наименование)

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

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, зав. кафедрой Т и М гребного и парусного спорта; Долгова Е.В. кпн. доцент, профессор кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Елифанов К.Н. кпн. доцент кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры.

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

Рецензент:

Баталов А.Г. кпн., профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». 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, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» 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 гребного и парусного спорта.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в гребном и парусном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в гребном и парусном спорте к проведению занятий с данным контингентом.	1-8		1-10
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов.			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта и спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы гребного и парусного спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1-8		1-10

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы гребного и парусного спорта для решения задач оздоровительной направленности. Рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами гребного и парусного спорта;</li> <li>- навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения средств гребного и парусного спорта.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать 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 соревнований;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности в гребном и парусном спорте;</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>- проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.</li> </ul>	1-8		1-10

	<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>– медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по гребному и парусному спорту 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 гребном и парусном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям гребным и парусным спортом;</li> <li>- методывоспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul> <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>– умением формировать мотивацию к занятиям гребным и парусным спортом;</li> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	1-8		1-10
<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 гребном и</li> </ul>	1-8		1-10

	<p>парусном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к 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 гребном и парусном спорте..</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-федеральный стандарт спортивной подготовки по гребному и парусному спорту, примерные планы подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <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> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды педагогического контроля и учета результатов;</li> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гребном и парусном спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гребного и парусного спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гребном и парусном спорте.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> </ul>	1-8		1-10

	– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.			
<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> <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>	1-8		1-10
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>- технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>– методами разработки отчетной документации.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации и основные источники 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> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гребном и парусном</li> </ul>	1-8		1-10

	<p>спорте с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности. Контроль состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в гребном и парусном спорте.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	1-8		1-10
	<p><i>Уметь:</i></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>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>			

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 324 академических часов.**

**Заочная форма обучения 1 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1		6	123		
2	Тема 1.2.История развития гребного и парусного спорта.	1			30		

3	Тема 1.3.Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1		2	30		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		2	30		
5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		2	33		
6	<b>Раздел 2.</b> Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	12	80		
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	6	40		
8	Тема 2.5.Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	6	40		Зачет
9	<b>Раздел 3.</b> Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	2	8	80	9	Экзамен
10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	1	4	40		
11	Тема 3.5.Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	1	4	40		
<b>Итого часов: 324</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

**Заочная форма обучения 2 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	2	6	32	289		Зачет
2	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	2	2		40		
3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	2		6	50		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	2		4	50		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	2	2	6	30		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	2	1	4	40		
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	2	1	4	50		

8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	2		8	53	9	Экзамен
<b>Итого часов: 360</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 288 академических часов.**

**Заочная форма обучения 3 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	14	103		Зачет
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	23		
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		4	30		
4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		4	10		

5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	10		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	30		
7.	<b>Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов</b>	3	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	Экзамен
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	1	2	20		
9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	1	2	20		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		4	20		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		2	20		
12.	<b>Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	3	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	2	2	20		
14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		2	20		
15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		2	20		
<b>Итого часов: 288</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

**Заочная форма обучения 4 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	6	30	315		Зачет
2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	2	4	50		
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	2	4	50		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		4	40		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	2	6	40	9	Экзамен Курсовая работа.
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		4	40		
7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		4	55		
8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		4	40		
<b>Итого часов: 360</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен Курсовая работа</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

**Заочная форма обучения 5 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 9.</b> Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>		Зачет
2	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	<b>5</b>	4	14	100		
3	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	<b>5</b>	2	12	100	9	Экзамен
4	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	<b>5</b>	2	12	105		
	<b>Итого часов: 360</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6,75 зачетных единиц, 243 академических часа.**

**Очная форма обучения 1 курс, 1 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	14	66	90		
2.	Тема 1.1. Гребной и парусный спорт в системе физического воспитания. Введение в специальность.	1	2		10		
3	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта	1	6		30		
4	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	12	30		
5	Тема 1.4. Правила плавания по внутренним судоходным путям России.	1	2	14	30		
6	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1	2	14	20		
7	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		14	23		
8	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом.	1		12	20		
<b>Итого часов: 243</b>		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **7,75 зачетных единиц, 279 академических часов.**

**Очная форма обучения 1 курс, 2 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 2. Основы теории техники гребного и парусного спорта.	2	22	78	170		
2.	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	2	4		20		
3	Тема 2.2. Техника гребли на судах с уключинным устройством (академических судах, народных лодках)	2	4	16	30		
4	Тема 2.3. Техника гребли на байдарке	2	4	14	30		
5	Тема 2.4. Техника гребли на каноэ.	2	4	14	30		
6	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	2	6	16	30		
7	Тема 2.6. Техника парусного спорта на швертботах и килевых яхтах.	2		18	30		
<b>Итого часов: 279</b>		<b>2</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего часов: 1 курс 522, 15 зач.е.</b>		<b>1-2</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3,75 зачетных единиц, 135 академических часов.**

**Очная форма обучения 2 курс, 3 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	45		
2.	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте	3	6	14	8		
3	Тема 3.2. Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством	3	2	14	8		
4	Тема 3.3. Методики обучения технике гребли на байдарке	3	2	14	8		
5	Тема 3.4. Методика обучения технике гребли на каноэ	3	2	14	8		
6	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами	3	6	16	13		
<b>Итого часов: 135</b>		<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,75 зачетные единицы, 171 академических часов.**

**Очная форма обучения 2 курс, 4 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	76		
2.	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	4	4		10		
3	Тема4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	4		16	10		
4	Тема 4.3.Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	4	2	12	10		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	4	4	16	10		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	4	2	10	10		

7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	4	2	10	10		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	4		8	16		
<b>Итого часов: 171</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего часов: 2 курс 306, 9 зач.е.</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Очная форма обучения 3 курс, 5 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	28	64	160		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	5	6	14	32		

3	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	5	6	14	32		
4	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	5	6	12	32		
5	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	5	4	12	32		
6	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	5	6	12	32		
<b>Итого часов: 252</b>		<b>5</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,5 зачетных единиц, 162 академических часа.**

**Очная форма обучения 3 курс, 6 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	6	6	40	63		

2.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	6	2	10	20		
3	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	6	2	10	15		
4	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	6	1	10	14		
5	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	6	1	10	14		
6	<b>Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	6	2	12	30		
7	Тема 7.1. Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	6	2	12	30		
<b>Итого часов: 162</b>		6	8	52	93	9	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
<b>Всего часов: 3 курс 414, 12 з.е.</b>		6	36	116	253	9	<b>Экзамен Курсовая работа</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Очная форма обучения 4 курс, 7 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	7	8	42	70		

2.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	7	4	22	35		
3	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	7	4	20	35		
4	<b>Раздел 8.</b> Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	7	10	20	102		
5	Тема 8.1. Основы педагогического мастерства	7	2	10	34		
6	Тема 8.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	7	4		34		
7	Тема 8.3. Организационная и методическая деятельность тренера	7	4	10	34		
<b>Итого часов: 252</b>		<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 198 академических часов.**

**Очная форма обучения 4 курс, 8 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 9. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	8	18	58	113		

2.	Тема 9.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	8	2	8	18		
3	Тема 9.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	8	2	8	19		
4	Тема 9.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	8	2	4	14		
5	Тема 9.4. Организация соревнований по гребному и парусному спорту	8	4	10	20		
6	Тема 9.5. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	8	2	10	14		
7	Тема 9.6. Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	8	4	10	14		
8	Тема 9.7. Управление развитием гребного и парусного спорта	8	2	8	14		
<b>Итого часов: 198</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего часов: 4 курс 450, 13 з.е.</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к экзамену 1 курс.*

1. Место гребного и парусного спорта в системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
2. Виды гребного и парусного спорта и их характеристика.
3. Виды соревнований по гребному и парусному спорту и их масштаб.
4. Достижения отечественных спортсменов на мировой арене.
5. История развития гребли как средства передвижения в античном мире.
6. Возникновение спортивной гребли в Англии. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов (перевозчиков) и гребцов-любителей.
7. Петр 1 - основатель русского гребного и военно-морского флота в России.
8. Создание Международной федерации по гребному и парусному спорту. Первые международные соревнования.
9. Возникновение спортивных гребных клубов в дореволюционной России (Петербург и Москва).
10. Первые международные встречи русских и зарубежных гребцов. И яхтсменов. Выдающиеся гребцы дореволюционной России и уровень их спортивных достижений.
11. Развитие гребного и парусного спорта в СССР (довоенный, послевоенный периоды).
12. Выход советских гребцов и яхтсменов на международную арену.
13. Современное состояние гребного и парусного спорта в России.
14. Правила плавания на гребных судах по внутренним судоходным путям.
15. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.
16. Особенности организации занятий на открытой воде по гребному и парусному спорту.
17. Оказание первой помощи пострадавшим на воде спортсменам.
18. Гребные суда, их классификация и характеристика.
19. Гребной инвентарь для академической гребли, гребли на байдарках и каноэ, инвентарь для парусного спорта (на выбор). Требования,

предъявляемые к инвентарю. Индивидуальный подбор инвентаря. Регулировка и индивидуальная настройка инвентаря. Спортивная одежда и снаряжение.

20. Цель и задачи соревнований по гребному и парусному спорту (на выбор). Классификация соревнований. Положения, программа соревнований. Судейская документация.

21. Техника гребли на академических судах. Основное положение гребца в лодке. Цикл движений и его условное разделение на фазы.

22. Траектория движения лопастей весла в академической гребле в различные фазы цикла. Анализ работы весла как движителя лодки.

23. Силы, действующие на гребца в академической гребле в покое и при выполнении гребка. Влияние сил инерции на скорость лодки, возникающих от взаимоперемещения масс гребца и лодки.

24. Изменения скорости лодки в процессе одного цикла гребка под действием силы инерции массы гребца в академической гребле. Колебания скорости лодки за один цикл гребка.

25. Понятие темпа и ритма в академической гребле. Характеристика динамики усилий на весле, зависимость ритмического показателя от соотношения масс гребцов, лодки и силы сопротивления воды относительно одного гребца.

26. Особенности техники выполнения гребка в распашных и парных лодках. Баланс, руление в академической гребле.

27. Характерные ошибки при гребле на академических судах. Причины их появления и способы направления.

28. Схема движений гребца в гребле на байдарке. Фазово-структурное содержание цикла гребка и его временные характеристики.

29. Биомеханические основы техники гребли на байдарке.

30. Характеристика сил, действующих на лодку, весло и гребца в байдарке. Их влияние на скорость лодки.

31. Особенности техники гребли на байдарках гоночного типа и для туризма. Различие понятий «стиль» и «техника» гребли.
32. Динамика усилия на лопасти весла во время гребка и внутрицикловая скорость.
33. Особенности командной гребли. «Школа и стиль» в технике гребли. Техника старта (вид гребли на выбор).
34. Характерные ошибки в технике гребли на байдарках, причинных возникновения и способы исправления.
35. Схема движений, фазово-структурное содержание цикла гребка в каноэ и его временная характеристика.
36. Биомеханические основы техники гребли на каноэ.
37. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на лодку, весло и гребца в каноэ. Их влияние на скорость лодки.
38. Характерные ошибки в технике гребли на каноэ. Причины их возникновения, способы устранения ошибок.
39. Визуальная оценка уровня технического мастерства гребцов.
40. Техника управления швертботом.
41. Техника управления крейсерской яхтой.
42. Фазовый характер движений яхтсмена.
43. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
44. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
45. Организация, проведение соревнований по гребному и парусному спорту. Практика судейства и правила соревнований.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 2 курс.*

1. Цели, задачи, средства и методы начального этапа обучения технике гребного и парусного спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы углубленного разучивания структуры движений и совершенствования техники в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ.
3. Цели, задачи, средства и методы этапа автоматизации и совершенствования техники гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
4. Фазы формирования двигательного навыка и взаимосвязь с этапами обучения.
5. Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
6. Контроль и оценка эффективности результатов обучения технике.
7. Условия, необходимые для эффективной организации обучения.
8. Современные взгляды на методику обучения технике яхтсменов.
9. Совершенствование элементов гребка в академической гребле с целью повышения скорости движения лодки.
10. Средства и методы, сокращающие время увеличения усилия на лопасть весла при «захвате» в академической гребле.
11. Особенности методики обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.
12. Предупреждение и исправление ошибок, возникающих во время обучения технике академической гребли, байдарке и каноэ.
13. Эволюция методики обучения и совершенствования техники в уключинных судах, байдарке и каноэ.
14. Формы организации процесса обучения в гребном или парусном спорте.

15. Контроль и оценка эффективности результатов обучения гребли в уключинных судах, байдарках и каноэ.
16. Корректировка процесса обучения.
17. Современные взгляды на методику обучения техники гребли на байдарках и каноэ
18. Особенности тренировки гребцов юношеского возраста. Задачи тренировочного процесса и используемые средства тренировки при подготовке юношей.
19. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
20. Характеристика анатомо-физиологических и психологических особенностей юных гребцов. Влияние занятий гребным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
21. Особенности тренировки женщин и девушек в гребном спорте. Планирование тренировочного процесса, подбор средств развития силы, выносливости, быстроты, особенности методики обучения.
22. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному спорту.
23. Воспитательная работа с гребцами юношеского возраста, положительная мотивация к тренировочному процессу у юных спортсменов.
24. Определение уровня специальной подготовки гребцов (скоростных возможностей, скоростной выносливости, запас скорости).
25. Анализ эффективности учебно-тренировочного процесса. Правильная организация учебно-тренировочного процесса, выбор средств и методов, методических рекомендаций.
26. Основные направления подготовки спортсменов, комплексное решение всех направлений подготовки.

27. Оценка эффективности развития физических качеств спортсменов. Методы тестирования уровня развития выносливости и скоростно-силовых возможностей.
28. Уровень тактической подготовленности гребцов, использование тактических приемов ведения гоночной борьбы.
29. Оценка эффективности развития уровня специальной подготовки гребца (мощность работы весла в воде, совместное приложение сил к веслу, действие гребца во время подготовки).
30. Определение последовательности обучения технике гребли.
31. Использование соревновательного метода для мобилизации физических и психических сил спортсменов, технического мастерства, способности к решению тактических задач.
32. Прогнозирование спортивно-технических результатов.
33. Соревнования технической и тактической готовности, психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям.
34. Применение в тренировочном процессе средств и методов, используемых сильнейшими спортсменами.
35. Оценка эффективности хода личного тренировочного процесса.
36. Методы организации занятий и регулирование интенсивности тренировочной нагрузки.
37. Методика воспитания основных физических качеств спортсменов в гребле и парусном спорте.
38. Оценка уровня развития физических качеств спортсменов.
39. Особенности развития физических качеств у женщин и подростков.
40. Классификация средств тренировки.
41. Принципы тренировки.
42. Методы тренировки, применяемые в гребном и парусном спорте.

43. Особенности проведения тренировочной работы с юными спортсменами и девушками.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 3 курс.*

1. Характеристика микроциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
2. Планирование: оперативное, перспективное, текущее.
3. Планирование в многолетней подготовке гребца и яхтсмена.
4. Характеристика мезоциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
5. Структура годового цикла подготовки его периоды и этапы.
6. Спортивная тренировка, как многолетний, круглогодичный, систематизированный педагогический и учебно-тренировочный процесс.
7. Моделирование спортивной деятельности в гребном спорте или парусном спорте.
8. Научное обеспечение гребцов и яхтсменов высокой квалификации.
9. Планирование подготовки в четырехлетнем цикле на этапе высших достижений.
10. Управление командой в целом, отбор в команду, комплектование экипажей.
11. Управление состоянием и подготовленностью спортсмена-гребца.
12. Корректировка планов тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
13. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте.
14. Структура годового цикла подготовки гребцов и яхтсменов.
15. Характеристика физических качеств гребцов и яхтсменов.
16. Средства восстановления, применяемые после тренировочных нагрузок в гребном или парусном спорте.
17. Классификация средств, применяемых в тренировке гребцов и яхтсменов.

18. Методика развития быстроты у гребцов и яхтсменов средствами ОФП.
19. Методика развития силовых качеств средствами ОФП.
20. Методы и средства тренировки, применяемые для развития быстроты движений.
21. Управление состоянием и подготовленностью спортсменов.
22. Классификация средств тренировки.
23. Методы тестирования уровня развития выносливости в гребном и парусном спорте.
24. Тактическая подготовка гребца или яхтсмена.
25. Методы контроля эффективности специальной подготовки.
26. Дополнительные средства ускорения процессов восстановления после тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.
27. Система управления подготовкой спортсменов высшей квалификации.
28. Медико-биологические показатели работоспособности.
29. Методика развития специальной скоростной выносливости в гребном спорте.
30. Способность к тактическому мышлению в соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов.
31. Оценка эффективности техники в гребном и парусном спорте.
32. Принципы тренировки в гребном спорте и парусном спорте.
33. Тактика ведения гонки на короткие и длинные дистанции.
34. Методы тренировки, применяемые в гребном спорте и парусном спорте.
35. Система оценки эффективности тренировочного процесса.
36. Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте.
37. Система тренировочных нагрузок как специфический метод управления процессом спортивной подготовки.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 4 курс.*

1. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте, имеющих значение в развитии теории и практики подготовки спортсменов.
2. Основные направления подготовки спортсменов и их комплексное решение.
3. Организация и проведение соревнований. Практика судейства. Правила соревнований.
4. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
5. Контроль тренера за ходом процесса совершенствования техники с использованием педагогических наблюдений.
6. Инструментальные методики оценки технического мастерства спортсменов.
7. Использование средств срочной информации для определения параметров технического мастерства.
8. Характеристика анатомо-физиологических особенностей юных спортсменов.
9. Влияние занятий гребным и парусным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
10. Воспитательная работа со спортсменами юношеского возраста.
11. Положительная мотивация к тренировочному процессу спортсменов ДЮСШ.
11. Система одаренных спортсменов.
12. Правильная организация тренировочного процесса. Выбор средств и методов. Методические рекомендации.
13. Педагогические методы тестирования средствами ОФП и СФП.
14. Оценка уровня технического мастерства методом педагогических наблюдений.

15. Технические средства срочной информации, применяемые в гребном и парусном спорте.

## *ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ*

### *1. Историческое направление*

1. Эволюция академических гребных судов и оптимизация техники гребли.
2. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли на байдарках.
3. Эволюция конструкции каноэ и сопутствующие изменения в технике гребли.
4. Анализ процесса обучения технике гребли и его эволюция в академических судах.
5. Совершенствование методики обучения технике гребли на байдарке.
6. Совершенствование методики обучения технике гребли на каноэ.
7. Эволюция инвентаря в парусном спорте.

### *2. Анализ программно-регламентирующих документов по подготовке спортсменов в гребном и парусном спорте*

1. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, возрастных групп, проводимого по программам для ДЮСШ, СДЮШОР (на примере одного из видов гребного спорта или парусного спорта).

### *3. Совершенствование системы подготовки тренерских кадров по гребному спорту и парусному спорту*

1. Изучение профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых тренеру по гребному и парусному спорту в практической деятельности (на выбор).
2. Анализ и содержание программного обеспечения специалистов по гребному и парусному спорту.
3. Содержание и организация специализированной (тренерской)

практики студентов.

*4. Процесс подготовки спортсменов к соревнованиям  
по гребному и парусному спорту*

1. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов в процессе тренировки и подготовке к соревнованиям в годичном цикле.

2. Исследование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для гребцов и яхтсменов:

- а) высокой квалификации;
- б) групп спортивного совершенствования;
- в) учебно-тренировочных;
- в) групп начальной подготовки

(на примере одного из видов гребного и парусного спорта).

3. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов. (на примере одного из видов ).

4. Временные и пространственные характеристики фаз гребкового цикла как критерия оценки эффективности техники (на примере одного из видов гребного спорта).

5. Классификация ошибок в технике гребли и способы их устранения:

- а) в академической гребле
- б) в гребле на байдарках,
- в) в гребле на каноэ.

6. Изменение соотношения временных показателей фаз гребкового цикла в процессе преодоления дистанции на соревнованиях (в одном из видов гребного спорта).

7. Оценка эффективности техники гребли и ее стабильность в процессе преодоления гоночной дистанции на соревнованиях:

- а) в академических судах;
- б) в гребле на байдарках;
- в) в гребле на каноэ.

8. Общая физическая подготовка спортсмена в годичном цикле подготовки. Направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности в гребном и парусном спорте.

9. Специальная подготовка спортсмена в годичном цикле, направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности.

10. Анализ предсоревновательной подготовки сильнейших гребцов и яхтсменов России в истекшем году (на выбор).

11. Тестирование физической подготовленности гребцов и яхтсменов различной квалификации, пола и возраста.

12. Исследование реакции организма гребцов при работе в различном темпе (по данным ЧСС)

13. Сравнительный анализ тренировочного процесса по дневникам тренировки в годичном цикле подготовки гребцов и яхтсменов.

#### *Перечень тем Выпускных Квалификационных Работ*

1. Исследование соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.
2. Исследование взаимосвязи технической и физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки гребцов или яхтсменов.
3. Особенности совершенствования технического мастерства на этапе спортивного совершенства в гребном или парусном спорте.
4. Воспитание физических качеств гребцов или яхтсменов на этапе спортивного совершенствования.
5. Педагогический контроль уровня физической и технической подготовленности гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
6. Исследование эффективности средств и методов подготовки гребцов или яхтсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности.

7. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок гребцов или яхтсменов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки.
8. Восстановительные средства в системе подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
9. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гребцов или яхтсменов.
10. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гребцов или яхтсменов разных стран.
11. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гребном или парусном спорте.
12. Кинематические характеристики современной техники гребного или парусного спорта.
13. Динамические параметры современной техники гребного или парусного спорта.
14. Динамика кинематических и динамических показателей техники в гребном или парусном спорте.
15. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гребном или парусном спорте.
16. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гребцов или яхтсменов.
17. Оценка перспективности гребцов или яхтсменов, прогнозирование их спортивных достижений.
18. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гребном или парусном спорте.
19. Пути совершенствования методики тренировки в гребном или парусном спорте.
20. Электронно-компьютерное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов или яхтсменов.

21. Модельно-целевой подход к построению тренировки гребцов или яхтсменов высокого класса.
22. Динамика метаболических процессов гребцов-гонщиков в зависимости от длины гоночной дистанции.
23. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гребцов или яхтсменов.
24. Динамика средств и методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гребном спорте.
26. Модельные характеристики функциональных возможностей гребцов или яхтсменов-гонщиков разной квалификации.
27. Методические приемы управления процессом психологической подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
28. Психологические свойства личности гребцов или яхтсменов- базовый компонент реализации их двигательно-функциональной подготовленности для высших спортивных достижений.
29. Психологические особенности личности, определяющие надежность и успешность спортсменов гребцов или яхтсменов.
30. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гребцов или яхтсменов в различных соревновательных дисциплинах.
31. Повышение психологической устойчивости гребцов или яхтсменов-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.
32. Оптимизация соотношения тренирующих воздействий средств общей и специальной подготовки у высококвалифицированных гребцов или яхтсменов.
33. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования команд в гребном или парусном спорте.

34. Основные направления повышения эффективности тренировки гребцов или яхтсменов на заключительном этапе к высшим спортивным достижениям.
35. Гребной и парусный спорт как эффективное средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
36. Методические приемы формирования гармонично развитой личности гребцов или яхтсменов-гонщиков в процессе многолетней подготовки.
37. Инновационные направления методики обучения детей, подростков и молодежи в гребном или парусном спорте.
38. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гребцов или яхтсменов в процессе многолетней подготовки.
39. Инновационные направления совершенствования методики тренировки гребцов или яхтсменов на разных этапах многолетней подготовки.
40. Перспективы совершенствования технического мастерства в гребном или парусном спорте.
41. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гребцов или яхтсменов.
42. Силовая подготовленность квалифицированных спортсменов.
43. Скоростно-силовая подготовленность гребцов высокой квалификации.
44. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов учебно-тренировочных групп.
45. Специальная силовая подготовленность спортсменов высокой квалификации.
46. Специальная силовая подготовленность юных спортсменов.
47. Тестирование аэробной и анаэробной работоспособности высококвалифицированных спортсменов.
48. Специфика построения спортивной тренировки в гребном или парусном спорте.

49. Систематизация тренировочных нагрузок юных спортсменов.
50. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
51. Построение многолетней тренировки гребцов и яхтсменов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
52. Технология планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-девушек или спортсменов высокой квалификации.
53. Индивидуальная подготовка квалифицированных гребцов или яхтсменов на основе реализации генетического потенциала.
54. Развитие прикладных научных исследований в гребном или парусном спорте.
55. Эффективность применения активных методов в обучении юных спортсменов.
56. Использование игровых методов в процессе обучения гребцов или яхтсменов.
57. Характерные особенности соревновательной деятельности по адаптивной гребле и парусному спорту спортсменов участников Параолимпийских игр.
58. Пути совершенствования методики тренировки в адаптивной гребле и парусном спорте инвалидов различных категорий.
59. Специфика профессионально-педагогической деятельности тренера в гребном или парусном спорте.
60. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов.
61. Эффективные методики профилактики травм у гребцов или яхтсменов-гонщиков.
62. Особенности реализации технико-тактической подготовленности гребцов или яхтсменов на олимпийских дистанциях.
63. Взаимосвязь антропометрических показателей и основных параметров нагрузки у квалифицированных гребцов.

64. Современные тенденции развития гребного или парусного спорта в России и в мире.
65. Сравнительный анализ соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергера Э. - 4-е изд. перераб. – М.: ФИС, 1979.- 183с. Ил.
2. Беркутов А.Н. Техника гребли и методика обучения: учеб.-метод.пособие: ЭМС РГУФКСМиТ, М.: - 2007.- 19с.
3. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. Пособие для студ. акад. и инст. физич.культуры/ - М.: Спортакадем Пресс, 2002.- 285с.: ил.
4. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. заведений/Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев - М.: Издательский центр «Академия», 2006- 400с.
5. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
6. Долгова Е.В., Михайлова Т.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России. Методическая разработка для студентов РГУФК.- М.: РГУФК, 2004.
7. Егоренко Л.А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 93с.: табл.
8. Егоренко Л.А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 51с.: табл.
9. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в

академических судах: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Комаров А.Ф./ М.. 1991 – 40с.

10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ.-М., 2004.

б) Дополнительная литература:

1. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко – М.: Моркнига, 2010. – 311 с.

2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Пер. с англ. – Л.: Судостроение, 1989. -336с.

3. Брейден Т. Хождение под парусом. Настольная книга яхтсмена.- пер. с англ. – М.: Гранд фаир, 2005.- 318с.: ил.

4. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 216 с.

5. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 240 с.ил.

6. Гребля академическая: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. СДЮШОР и ШВСМ/составители Михайлова Т.В, Беркутов А.Н.. – М.: 2004.

7. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Составитель: Каверин В.Ф.- М.: Советский спорт, 2004.

8. Дасс Р. Маневры под парусом /Дасс Р., Э Краузе: (пер. с нем.)/ - М.: Аякс-пресс, 2007- 140с. ил.

9. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

10. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.

11. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.

12. Кужель Ю.А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ Астрель. 2001, - 224с.
13. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.
14. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю. А. Ларин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – с.
15. Логинов В.И. Яхтенное дело.- М.: Элмор, 2005.- 872с.
16. Нечаев А.В. Моделирование тренировочных нагрузок для развития выносливости юных гребцов-академистов посредством бега / А.В. Нечаев // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 2. - С. 44.
17. Правила парусных гонок 2017-2020: офиц. текст. – М.: ВФПС, 2017.
18. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. - [Испр. изд.]. - [Мурманск]: Тулома, 2013. - 324 с.: ил.
19. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов» (пер.с англ.)- М.: Аякс-Пресс. 2008- 95с.
20. Томилин К. Г. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г, Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова – М.: Физическая Культура, 2008. – 218 с.
21. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры:, М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ иКД, 2004-149с.ил.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт [федер. стандарт: утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 696 по состоянию на 15 января 2015 г]. – 20 с.
23. Шуппе И. Парусный спорт – М.: АСТ Астрель.2005- 143с.ил.

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. [Бабенко М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров.](#)
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. [http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
5. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. [Сложные туристские походы](#)
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. [http://skitalets.ru/books/atelie\\_brink/index.htm](http://skitalets.ru/books/atelie_brink/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/doc/atelie/index.html>
7. [Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.](#)
8. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. [http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
9. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
11. Гизатулин М.К. Спортивная топография. [http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
12. Груцинова А.М., Коломенский Ю.И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов. [http://skitalets.ru/books/oduvan\\_gruts/index.htm](http://skitalets.ru/books/oduvan_gruts/index.htm)
13. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. [http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
14. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус??? [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
15. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>

18. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>
19. Обручев С.В. Справочник путешественника и краеведа.
20. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. [http://skitalets.ru/books/ogorod\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm) [http://www.outdoors.ru/book/sport\\_orient/orient\\_index.php](http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php)
21. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
22. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001  
г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
23. Рыжавский Г.Я.  
Биваки. [http://skitalets.ru/books/bivaki\\_rizhav/index.htm](http://skitalets.ru/books/bivaki_rizhav/index.htm)
24. Сафонов В.И. 10 писем Робинзону. [http://skitalets.ru/books/pisma\\_robinzonu/index.htm](http://skitalets.ru/books/pisma_robinzonu/index.htm)
25. Скрягин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> [http://skitalets.ru/books/knot\\_skryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm)
26. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> [http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
28. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
29. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. [http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)
30. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitanije\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
32. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

33. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)
34. [www.rowing39.ru](http://www.rowing39.ru)
35. [www.rowingrussia.ru](http://www.rowingrussia.ru)
36. [www.kayak-canoer.ru](http://www.kayak-canoer.ru)
37. [spb-greblya.ru](http://spb-greblya.ru)
38. [wwslalom.ru](http://wwslalom.ru)
39. [moscanoe.ru](http://moscanoe.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
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<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
  1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература (методический кабинет кафедры).
  2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (методический кабинет кафедры).
  3. Учебно-методические материалы, подготовленные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).
  4. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)
  5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.
  6. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).
  7. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М., 2002.
  8. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010. Таганрог.
  9. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.
  10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.
  11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»
-

12. Видеозаписи Олимпийских игр Рио-2016г.
13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2016 гг.)
14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003-2016 гг.)
15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2016 гг.)
16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2016 гг.)

*Научная аппаратура:*

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»  
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация формы кривых, кинематические и динамические характеристики, временные и пространственные параметры ГМС.
- навигационный приемник GarminForegrunner 305 HR (3 шт.)
  - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
  - Монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
  - Дыхательный тренажер «PowerBreathe» СПОРТ (5 комплектов)
  - Многофункциональный секундомер
  - Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ  
Компьютерный класс оргтехника:

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г
- Компьютер офисный
- Ноутбук, принтер, сканер,

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методика гребного и парусного спорта**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**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 – 2017 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1-10 семестры – заочная форма обучения; 1-8 семестр очная форма обучения

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». 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, 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 (модуля) должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Обучающийся освоивший дисциплину (модуль) должен обладать следующими компетенциями (ОК):

- 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);

- 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);

- способностью 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 обучающихся (ПК-10);

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2		6	123	9	Зачет Экзамен
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2	4	12	80		
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1-2	2	8	80		
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	3-4	6	32	289	9	Зачет Экзамен

5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5-6	2	14	103	9	Зачет Экзамен
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5-6	2	10	80		
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	5-6	2	6	60		
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	7-8	6	30	315	9	Зачет Экзамен Курсовая работа
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	9-10	8	38	305	9	Экзамен Зачет
<b>Итого часов: 1692</b>		<b>1-10</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	<b>Зачет, Экзамен, Курсовая работа</b>

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	14	66	90		Зачет
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	2	22	78	170	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	45		Зачет

<b>4</b>	<b>Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки</b>	<b>4</b>	14	72	76	9	Экзамен
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности</b>	<b>5</b>	28	64	160		Зачет
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов</b>	<b>6</b>	6	40	63	9	Экзамен Курсовая работа
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>7</b>	10	54	100		Зачет
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте</b>	<b>7</b>	10	20	102		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту</b>	<b>8</b>	18	58	113	9	Экзамен
<b>Итого часов: 1692</b>		<b>1-10</b>	<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	<b>Зачет. Экзамен, Курсовая работа</b>

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 1 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2016 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 1 семестр, Экзамен - 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 1 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Правила плавания на открытой воде, техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»</i>	<i>В течение 1 семестра</i>	<i>10- 5-3</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,3 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	15
2	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	15
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i>	15
4	<i>Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>4</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники гребли в байдарке»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Демонстрация техники гребли на каноэ»</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Демонстрация техники академической гребли»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Демонстрация техники парусного спорта»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Выполнение практического задания №5 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	36-38 неделя	15-10-5
6	<i>Написание реферата по теме: «Основы техники гребных видов спорта» (на выбор)</i>	В течение 2 семестра	5
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	В течение 2 семестра	10
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Техника парусного спорта»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Техника гребных видов спорта» (на выбор)</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники смежных видов спорта»</i>	15
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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 (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 2 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2016 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет- 3 семестр, Экзамен – 4 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством»</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике гребли на безуключинных судах»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Методика обучения технике парусного спорта»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Совершенствование физических качеств гребцов и яхтсменов»</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Опрос по теме: «Средства и методы спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10- 5-3</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<i>Сдача зачета</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>20 -15-10</i>
	<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>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике в избранном виде спорта»</i>	15
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике в смежных видах спорта» (на выбор)</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>6</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки спортсменов юношеского возраста»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,3 балла - очная) ( 1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	<i>10</i>
3	<i>Реферат по теме по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>15</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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 (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 3 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2016 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет- 5 семестр, Экзамен – 6 семестр, Курсовая работа- очная форма обучения.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 5 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>10- 5-3</i>
2	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Совершенствование спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>15-10-5</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	10
2	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	15
3	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 6 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>8</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Опрос по теме: «Задачи, содержание, планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №3 по теме: «Научно-исследовательская работа» (выполнение курсовой работы)</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,3 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>	<i>10</i>
4	<i>Опрос по теме: «Научно-исследовательская работа»</i>	<i>15</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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 (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 4 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2016 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет- 7 семестр, Экзамен – 8 семестр, Курсовая работа – заочная форма обучения.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 7 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>10- 5-3</i>
2	<i>Написание реферата по теме: «Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования в гребном и парусном спорте»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>15-10-5</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 8 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>10</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Занятия оздоровительной направленности в гребном и парусном спорте»</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Положение о соревновании»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</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>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика организации занятий оздоровительной направленности»</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата по теме: «Прикладное значение активного отдыха на воде»</i>	<i>10</i>
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>15</i>
5	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности тренера»</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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 (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 5 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма обучения 2016 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 курс 9-10 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет – 9 семестр, Экзамен - 10 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 9 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>11</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности»</i>		15-10-5
2	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация и проведение тестирования по ОФП гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Формы воспитательной работы в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>В течение курса</i>	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 4курса</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>		<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»</i>	10
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 10 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>12</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Организационная и методическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту»</i>		15-10-5
2	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Оценка эффективности и коррекция педагогического процесса спортивной подготовки»</i>		15-10-5
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>В течение курса</i>	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 4курса</i>	10
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</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>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»</i>	10
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и 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**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(греко-римская 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  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 32 от «19» апреля 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.

Составитель:

**Игуменов Виктор Михайлович** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Колесов Андрей Анатольевич** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Шевцов Алексей Викторович** – кандидат педагогических наук, профессор  
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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			6 8 9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и</li> </ul>			

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

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

	<p>спорта;</p> <p>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p>Владеть:</p> <p>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
<b>ПК-10</b>	<p>Знать:</p> <p>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</p> <p>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			6
	<p>Уметь:</p> <p>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <p>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</p> <p>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p> <p>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p>			
	<p>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p>Знать:</p> <p>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <p>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <p>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- методы планирования тренировочного процесса.</p>			3

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			6 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>			6
	<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>			8
	<i>Владеть:</i> - <i>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i>			10

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 (греко-римской 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 греко-римской борьбы»		2	2	50		Семинар
1.2	Модуль 2 (2 зачетных единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»			6	66		Семинар
1.3	Модуль 3 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Классификация, систематика и терминология в греко-римской 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 греко-римской борьбе»		2	4	30		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 55 часов) «Оздоровительная направленность греко-римской 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 греко-римской борьбы»		2	10	78		Семинар

2.2	Модуль 8 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Основы тактики греко- римской 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 греко- римской борьбе»			8	64		Семинар
2.4	Модуль 10 (2,5 зачетных единиц – 90 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по греко- римской 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 греко- римской борьбе»			4	32		Семинар
3.2	Модуль 13 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Методика обучения тактике в греко-римской 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 греко-римской борьбе»			4	14		Семинар
3.8	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в греко-римской 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 греко-римской борьбе»			4	32		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской 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 греко-римской борьбе»			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>V курс</b>	<b>Всего:180 часа (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 греко-римской 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 греко-римской борьбе»			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 (47 зачетных единиц)</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.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбы в нашей стране и мире.

#### **2 семестр**

1. Тренировочное занятие по греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Организация процесса обучения в греко-римской борьбе.

#### **6 семестр**

1. Проявления физических качеств в греко-римской борьбе.

#### **7 семестр**

1. Методика обучения в греко-римской борьбе.
2. Организация процесса обучения в греко-римской борьбе.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе
2. Структура соревновательной деятельности борца

#### **9 семестр**

1. Тренировочные нагрузки в греко-римской борьбе.

#### **10 семестр**

1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по греко-римской борьбе.

### **5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**

#### **1 семестр**

1. Формирование греко-римской борьбы как олимпийского вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по греко-римской борьбе.
3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе.

#### **2 семестр**

1. Организация и методика проведения частей занятия по греко-римской борьбе.
2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по греко-римской борьбой.

#### **3 семестр**

1. Техника проведения приемов борцами греко-римского 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 греко-римской борьбе.
2. Методики обучения тактике в греко-римской борьбе.
3. Программирование процесса обучения борцов.
4. Организация и проведение соревнований по греко-римской 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 греко-римской борьбой.
3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по греко-римской борьбе.

#### 4. Методология исследовательской деятельности в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов.
3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.

##### 9 семестр

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в греко-римской борьбе.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в греко-римской борьбе.

##### 10 семестр

1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по греко-римской борьбе.
2. Технологии восстановления спортсменов греко-римской борьбы.
3. Формирование общественного мнения о греко-римской борьбе через средства массовой информации.
4. Особенности применения фармакологии в греко-римской борьбе.

#### 5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:

##### 1 семестр

1. Выявить уровень результатов выступления в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по греко-римской 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 греко-римской борьбе оздоровительной направленности.

### **3 семестр**

1. Выделить основные характеристики техники греко-римской борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, стибание, 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 греко-римской борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению греко-римской борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в греко-римской борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении греко-римской борьбы.
7. Методика обучения техники и тактики в греко-римской борьбе.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по борьбе.
9. Организация и проведение соревнований в греко-римской 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 греко-римской борьбе.

### **7 семестр**

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов.
2. Применение методов тренировки в греко-римской борьбе.
3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в греко-римской борьбе.
5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в борьбе.
6. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).

### **8 семестр**

1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.
2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на борцов.
3. Средства и методы отбора в греко-римской борьбе.
4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся греко-римской 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 греко-римской борьбе

3. Разработка дневных циклов тренировок по борьбе.
4. Разработка недельных циклов тренировок по борьбе.
5. Проведение тренировочных занятий по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования
6. Анализ результатов выступлений борцов греко-римского 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. Греко-римская борьба в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе.

##### **2 семестр**

1. Структура тренировочного занятия в греко-римской борьбе.
2. Занятия греко-римской борьбой оздоровительной направленности.

##### **3 семестр**

1. Техника греко-римской борьбы в стойке.
2. Техника греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

##### **6 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
2. Общая характеристика основных физических качеств.
3. Характеристика основных методов исследования в греко-римской борьбе.

##### **7 семестр**

1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.
2. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе.
3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.

#### **8 семестр**

1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в греко-римской борьбе.
2. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе.
3. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.

#### **9 семестр**

1. Планирование подготовки в греко-римской борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в греко-римской борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности моделирования в греко-римской борьбе.

#### **10 семестр**

1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской 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 греко-римской борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение греко-римской борьбы.
3. Место греко-римской борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием греко-римской борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию греко-римской 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 греко-римской борьбы.
10. Этапы развития греко-римской борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по греко-римской борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов греко-римского стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по греко-римской борьбе в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние греко-римской 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 греко-римской борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.
3. Специфика содержания учебного занятия по греко-римской борьбе.
4. Специфика содержания учебно-тренировочного занятия по греко-римской борьбе.
5. Специфика содержания тренировочного занятия по греко-римской борьбе.
6. Специфика содержания контрольного занятия по греко-римской борьбе.
7. Специфика содержания соревновательного занятия по греко-римской борьбе.
8. Специфика содержания урочной формы организации занятий по греко-римской борьбе.
9. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по греко-римской борьбе.
10. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по греко-римской борьбе.
11. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по греко-римской борьбе.
12. Специфика содержания групповой формы организации занятий по греко-римской борьбе.

13. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
14. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
15. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по греко-римской 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 греко-римской борьбы.
22. Принципы построения занятий по греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в греко-римской борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в греко-римской борьбе.
20. Тактика ведения схватки в греко-римской борьбе.
21. Тактика проведения приемов в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
3. Принципы рекреационной тренировки в борьбе.
4. Основные средства восстановления используемые в греко-римской борьбе.
5. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
6. Формы физической рекреации применяемые в спортивной борьбе.
7. Медикаментозные средства восстановления в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
26. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской борьбе.
27. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской борьбе.

#### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в греко-римской борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в греко-римской борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в греко-римской борьбе.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в греко-римской борьбе.
7. Определение готовности к обучению греко-римской борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в греко-римской борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по греко-римской борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по греко-римской борьбе и ее функции.
22. Организация и проведение соревнований по греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в греко-римской борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в греко-римской 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 греко-римской борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в греко-римской борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в греко-римской борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в греко-римской борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в греко-римской борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки греко-римской борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в греко-римской борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской 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 греко-римской борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

10. Определение предрасположенности к занятиям греко-римской 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 греко-римской борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
8. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по греко-римской 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 греко-римской борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в греко-римской борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в греко-римской борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 чередования 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях греко-римской 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 восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
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 греко-римской борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям греко-римской борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям греко-римской борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям греко-римской борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о греко-римской борьбе.

22. Создание имиджа греко-римской 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 греко-римской борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в греко-римской борьбе.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов греко-римской борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика греко-римской 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 (греко-римская 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"] / [Игуменов В.М. [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 (греко-римская 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.: Игуменов В.М. [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):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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 греко-римской борьбы в нашей стране и мире.		7
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование греко-римской борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по греко-римской борьбе. 3. 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 греко-римской борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по греко-римской 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: 1. Греко-римская борьба в системе физического воспитания.		7

	2. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе		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	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 (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения**

**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 греко-римской борьбе.		8
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и методика проведения частей занятия по греко-римской борьбе. 2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по греко-римской 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 греко-римской борьбой. 4. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих борцов греко-римского стиля.		8 8 7 7
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Структура тренировочного занятия в греко-римской борьбе. 2. Занятия греко-римской 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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 технических действий из различных групп. 2. Тактические приемы проведения технических действий.	28, 31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцами греко-римского стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. 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: 1. Техника греко-римской борьбы в стойке. 2. Техника греко-римской борьбы в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. 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	<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 (греко-римская 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	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко-римской борьбе.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в греко-римской борьбе. 2. Методики обучения тактике в греко-римской борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по греко-римской 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 греко-римской борьбы. 4. Составление обучающих программ по греко-римской борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе. 6. Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-		3 3 3 3 3 3 3

	римской борьбе. 9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по греко-римской борьбе. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по греко-римской 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	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 (греко-римская 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 греко-римской 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 греко-римской борьбой.		5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по греко-римской борьбе.		5
4. Методология исследовательской деятельности в греко-римской 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 тренировочном процессе борцов.		5	

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в греко-римской борьбе в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в		5 5 5 5 5 5

	греко-римской борьбе в партере. 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 их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.		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, 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 (греко-римская 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 греко-римской борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в греко-римской борьбе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.		5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в греко-		5

	римской борьбе. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе. 3. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.		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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся греко-римской борьбой. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в греко-римской борьбе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в греко-римской борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в греко-римской борьбе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по греко-римской борьбе. 4. Разработка недельных циклов тренировок по греко-римской борьбе. 5. Проведение тренировочных занятий по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по греко-римской борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.		5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в греко-римской		5

	борьбе. 2. Прогнозирование спортивных результатов в греко-римской борьбе. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в греко-римской борьбе.		5 5 5
6	Зачет ( <b>рубежный контроль</b> )		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 (греко-римская 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 греко-римской борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по греко-римской борьбе. 2. Технологии восстановления спортсменов греко-римской борьбы. 3. Формирование общественного мнения о греко-римской борьбе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в греко-римской 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: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе. 3. 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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



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

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(греко-римская 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.

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 греко-римской 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 (греко-римской 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 греко-римской борьбы»	1	2	2	50		Зачет
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»	1		6	66		
3	«Классификация, систематика и терминология в греко-римской борьбе»	1		4	68		
4	«Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»	2	2	4	30	9	Экзамен
5	«Оздоровительная направленность греко-римской борьбы»	2	2	10	42		
6	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
7	«Основы техники греко-римской борьбы»	3	2	10	78		Зачет
8	«Основы тактики греко-римской борьбы»	3	2	6	64		

9	«Рекреация в греко-римской борьбе»	4		8	64	9	Экзамен
10	«Задачи и организация НИР и УИРС по греко-римской борьбе»	4	2	8	80		
11	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
12	«Методика обучения в греко-римской борьбе»	5		4	32		Зачет
13	«Методика обучения тактике в греко-римской борьбе»	5		4	50		
14	«Программирование процесса обучения борцов»	5	2	4	30		
15	«Организация и проведение соревнований»	5		4	32		
16	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	6	2	4	12		
17	«Применение технических средств в тренировке борцов»	6	2	2	14		
18	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в греко-римской борьбе»	6		4	14		
19	«Методики исследования в греко-римской борьбе»	6		4	32		
20	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27		
21	«Спортивная тактика в греко-римской борьбе»	7		4	32		Зачет
22	«Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской борьбе»	7	2	2	68		
23	«Виды подготовки борцов»	7		4	32		
24	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	7		4	32		
25	«Объективные условия спортивной деятельности в греко-	8		4	32	9	Экзамен, курсовая работа

	римской борьбе»						
26	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	8	2	4	30		
27	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	8	2	4	30		
28	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	8		4	32		
29	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27		
30	«Управление подготовкой борцов»	9	2	2	32		Зачет
31	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	9		4	32		
32	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	9	2	8	62		
33	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	9		4	32		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»	10	2	4	12	9	Экзамен
35	«Рекреация борцов»	10	2	4	30		
36	«Агитация и пропаганда»	10		4	14		
37	«Фармакология в греко-римской борьбе»	10		4	32		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		4	32		
39	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27		
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(греко-римская 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:

**Игуменов Виктор Михайлович** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Колесов Андрей Анатольевич** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Шевцов Алексей Викторович** – кандидат педагогических наук, профессор  
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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4		
		6		
		7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>	2		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных</li> </ul>			

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

	<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		
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<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> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4 5 8		
	Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной			

	конкуренции.			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
<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 избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></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><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>	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-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> </ul>	7		

	- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.			
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
<b>ПК-26</b>	Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1 4		
	Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			
	Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
<b>ПК-28</b>	Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	2		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></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><i>Уметь:</i></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><i>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i></p>	8		

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

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 992 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 (греко-римской 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 греко-римской борьбы»		4	12	47		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетная единица - 54 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»		2	14	38		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика и терминология в греко-римской борьбе»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Оздоровительная направленность греко-римской 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 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники греко-римской борьбы»		8	20	44		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы тактики греко-римской 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 греко-римской 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 часов (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 греко-римской борьбе»		6	18	12		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в греко-римской 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 греко-римской борьбе»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в греко-римской 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 греко-римской борьбе»		8	12	52		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной		8	12	52		Семинар

	тренировки в греко-римской борьбе»						
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, курсовая работа</b>
3.5	Модуль 24 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе»		2	12	13		Семинар
3.6	Модуль 25 (0,75 зачетная единица - 27 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		2	12	13		Семинар
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 зачетные 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 греко-римской 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 греко-римской 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		6	18	12		Выборочный письменный

	греко-римской борьбе»						
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) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<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 (47 зачетных единиц)</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.

### 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 греко-римской 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 греко-римской 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 компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по греко-римской 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 греко-римской борьбы в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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, партери 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 греко-римской борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по греко-римской 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 греко-римской борьбе оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники греко-римской 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 тактическое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. 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 (мельницы)

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 греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по греко-римской борьбе.
3. Основы техники греко-римской борьбы. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия греко-римской борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по греко-римской борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по греко-римской борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе.

### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Греко-римской борьба в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в греко-римской борьбе.
4. Судейская терминология по греко-римской борьбе.
5. Структура тренировочного занятия в греко-римской борьбе.
6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами греко-римской борьбы.
8. Техника греко-римской борьбы в стойке.
9. Техника греко-римской 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 греко-римской борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение греко-римской борьбы.
3. Место греко-римской борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием греко-римской борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию греко-римской 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 греко-римской борьбы.
10. Этапы развития греко-римской борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по греко-римской борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов греко-римского стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по греко-римской борьбе в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние греко-римской 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 греко-римской борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по греко-римской 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 греко-римской 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 первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
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 II семестре 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 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 греко-римской борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в греко-римской борьбе.

19. Тактика участия в соревнованиях в греко-римской борьбе.
20. Тактика ведения схватки в греко-римской борьбе.
21. Тактика проведения приемов в греко-римской 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).
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 греко-римской борьбе.
34. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской борьбе.
35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению греко-римской борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении греко-римской борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по греко-римской 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 по 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. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

#### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
2. Начальное обучение греко-римской борьбе.
3. Применение дидактических принципов при обучении в греко-римской борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской 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 греко-римской борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по греко-римской борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по греко-римской 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 греко-римской борьбе.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в греко-римской борьбе.

### **6.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в греко-римской борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в греко-римской борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в греко-римской борьбе.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в греко-римской борьбе.
7. Определение готовности к обучению греко-римской борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в греко-римской борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по греко-римской борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по греко-римской 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 греко-римской 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 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в греко-римской борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в греко-римской 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 греко-римской борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в греко-римской борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбой.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных 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 греко-римской борьбе.
2. Физические упражнения в греко-римской борьбе.
3. Методы тренировки в греко-римской борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в греко-римской борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в греко-римской борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по греко-римской борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в греко-римской борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров греко-римской борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе.
4. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по греко-римской борьбе.

### **6.3.3. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в греко-римской борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в греко-римской борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в греко-римской борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в греко-римской борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки греко-римской борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в греко-римской борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии греко-римской борьбы в стране и 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 во VI семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в греко-римской борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской 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 греко-римской борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям греко-римской 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 греко-римской борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки греко-римской 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 борцов: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области греко-римской 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 греко-римской борьбе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в греко-римской борьбе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римского стиля за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов греко-римского 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по борьбе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по греко-римской борьбе.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по греко-римской борьбе.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся греко-римской 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 греко-римской борьбе.
10. Создание образа греко-римской борьбы как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по греко-римской 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 борьбой.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься греко-римской 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. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.
23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.
27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в греко-римской борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в греко-римской борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в греко-римской борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.

7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа греко-римской борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по греко-римской 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 греко-римской борьбе.
3. Учет тренировочной нагрузки по греко-римской 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 греко-римской борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в греко-римской борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в греко-римской борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 годового 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской 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 борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях греко-римской 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 восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень

тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

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 греко-римской борьбе.

17. Формирование мотивации к занятиям греко-римской борьбой.

18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям греко-римской борьбой.

19. Умение формировать мотивацию к занятиям греко-римской борьбой.

20. Структурные элементы общественного мнения.

21. Функции формирования общественного мнения о греко-римской борьбе.

22. Создание имиджа греко-римской 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 греко-римской борьбе.

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

28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в греко-римской борьбе.

29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по греко-римской 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.*

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в греко-римской 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 греко-римской борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов греко-римской борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика греко-римской 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 (греко-римская 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"] / [Игуменов В.М. [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 (греко-римская 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.: Игуменов В.М. [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 РГУФКСиУ* - <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 – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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**

### 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 греко-римской борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по греко-римской борьбе.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование греко-римской борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по греко-римской борьбе. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по греко-римской борьбе. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по греко-римской борьбой.	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 греко-римской борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по греко-римской	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	борьбе. 4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.	7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	4 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Греко-римская борьба в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе 3. Структура тренировочного занятия в греко-римской 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	<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 (греко-римская 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 технических действий из различных групп. 2. Тактические приемы проведения технических действий.	28, 31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцоами греко-римского 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: 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. Анализ оперативного восстановления состояния борца.	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-40 недели 40-42 неделя	3 3 3 3 3

5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника греко-римской борьбы в стойке. 2. Техника греко-римской борьбы в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах.	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко-римской борьбе.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в греко-римской борьбе. 2. Методики обучения тактике в греко-римской борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по греко-римской 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 в тактике греко-римской борьбы. 4. Составление обучающих программ по греко-римской борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе. 6. Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе. 7. Соблюдение правил техники	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

	безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе. 9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели  15-16 недели	3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по греко-римской борьбе. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по греко-римской борьбе. 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	<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 (греко-римская 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 греко-римской 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.	21 неделя	5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.	24 неделя	5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по греко-римской борьбе.	37 неделя	5
4. Методология исследовательской деятельности в греко-римской борьбе	38 неделя	5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Применение разнообразных обще развивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.	27 неделя	5
5. Использование мониторов сердечного		5	

	ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в греко-римской борьбе.	28 неделя 38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в греко-римской 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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко-римской 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 греко-римской борьбе. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в греко-римской борьбе в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в греко-римской борьбе в партере.	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5 5

	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.	1-6 недели	5
	2. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской 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, 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 (греко-римская 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 греко-римской 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 греко-римской 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 греко-римской борьбе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в греко-римской борьбе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в греко-римской борьбе.	24-26 недели	5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе.	24-26 недели	5
	3. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.	27-29 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская 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 греко-римской борьбе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся греко-римской борьбой. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в греко-римской борьбе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в греко-римской 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 греко-римской борьбе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по греко-римской борьбе. 4. Разработка недельных циклов тренировок по греко-римской борьбе. 5. Проведение тренировочных занятий по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по греко-римской борьбе	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5

	на чемпионатах мира и олимпийских играх.		
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в греко-римской борьбе. 2. Прогнозирование спортивных результатов в греко-римской борьбе. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в греко-римской борьбе.	5 неделя 6 неделя 7-9 недели 14-16 недели	5 5 5 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, 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 (греко-римская 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 греко-римской борьбе.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по греко-римской борьбе. 2. Технологии восстановления спортсменов греко-римской борьбы. 3. Формирование общественного мнения о греко-римской борьбе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в греко-римской 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:		
	1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.	23 неделя	5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе.	25-26 неделя	5
	3. Создание имиджа современного борца.	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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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  
(греко-римская 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.

*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 греко-римской 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):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (греко-римской 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 греко-римской борьбы»	1	4	12	47	Зачет	
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»	1	2	14	38		
3	«Классификация, систематика и терминология в греко-римской борьбе»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность греко-римской борьбы»	1	4	10	40		
6	«Основы техники греко-римской борьбы»	2	8	20	44	Экзамен	
7	«Основы тактики греко-римской борьбы»	2	7	20	46		
8	«Рекреация в греко-римской борьбе»	2	4	14	12		

9	«Задачи и организация НИР и УИРС по греко-римской борьбе»	2	4	18	41		
10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
11	«Методика обучения в греко-римской борьбе»	3	6	18	12		<b>Зачет</b>
12	«Методика обучения тактике в греко-римской борьбе»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения борцов»	3	4	18	5		
14	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
15	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	<b>9</b>	
16	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в греко-римской борьбе»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в греко-римской борьбе»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в греко-римской борьбе»	5	4	12	52		<b>Зачет</b>
21	«Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской борьбе»	5	8	12	52		
22	«Виды подготовки борцов»	5	6	28	20		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	6	12	36		
24	«Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе»	6	2	12	13	<b>9</b>	
25	«Отбор в процессе	6	2	13	12		

	многолетней подготовки борцов»						
26	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	6	2	14	20		
27	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6	2	14	20		
28	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27		
29	«Управление подготовкой борцов»	7	4	12	56		<b>Зачет</b>
30	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	7	4	12	56		
31	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	7	4	12	38		
32	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	7	2	12	22		
33	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»	7	4	14	-		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»	8		8	10	9	
35	«Рекреация борцов»	8	6	10	20		
36	«Агитация и пропаганда»	8	6	14	16		
37	«Фармакология в греко-римской борьбе»	8	6	18	12		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		10	26		
39	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27		
<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 единоборств**

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

(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  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 32 от «19» апреля 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.

Составитель:

**Свищёв Иван Дмитриевич** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»;

**Дементьев Владимир Львович** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»;

**Дмитриева Ольга Владимировна** – доцент кафедры теории и  
методики единоборств ФГБОУ ВО «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 греко-римской дзюдо» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика дзюдо» 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 дзюдо.

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 дзюдо виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			6 8 9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и</li> </ul>			

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов 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 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 исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и</li> </ul>			4 6

	<p>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 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 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 тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-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> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции.</li> </ul>			6 7 8

	<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 конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции.			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы ориентации и спортивного отбора на различных этапах подготовки; - методики отбора и ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			6
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и ориентации в избранном виде спорта.			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.			3
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке			6 7

	<i>тренировочных планов (подготовки).</i>			
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки формы и уровня физической подготовленности.			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.			9
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.			7
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной деятельности;			9

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

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

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

##### 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 (дзюдо)»	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 дзюдо»		2	2	50		Семинар	

1.2	Модуль 2 (2 зачетных единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в дзюдо»			6	66		Семинар
1.3	Модуль 3 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Классификация, систематика и терминология в дзюдо»			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 дзюдо»		2	4	30		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 55 часов) «Оздоровительная направленность дзюдо»		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 дзюдо»		2	10	78		Семинар
2.2	Модуль 8 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Основы тактики дзюдо»		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 дзюдо»			8	64		Семинар

2.4	Модуль 10 (2,5 зачетных единиц – 90 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по дзюдо»		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 дзюдо»			4	32		Семинар
3.2	Модуль 13 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Методика обучения тактике в дзюдо»			4	50		Семинар
3.3	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения дзюдоистов»		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 дзюдоистов»		2	2	14		Выборочный устный
3.7	Модуль 18			4	14		Семинар

	(0,5 зачетных единиц-18 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в дзюдо»						
3.8	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в дзюдо»			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 дзюдо»			4	32		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Средства и методы тренировки в дзюдо»		2	2	68		Семинар
4.3	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки дзюдоистов»			4	32		Семинар
4.4	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»			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 деятельности в дзюдо»			4	32		Семинар

4.6	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки дзюдоистов»		2	4	30		Семинар
4.7	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»		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>V курс</b>	<b>Всего:180 часа (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 подготовкой дзюдоистов»		2	2	32		Семинар
5.2	Модуль 31 (1 зачетная единица– 36 часа) «Прогнозирование спортивных результатов дзюдоистов»			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			4	32		Фронтальный письменный

	деятельности дзюдоиста»						
<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 дзюдо»		2	4	12		Семинар
5.6	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация дзюдоистов»		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 дзюдо»			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 часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»				27	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: 1692 часа (47 зачетных единиц)</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.

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

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

### **5.1.1. Тестирование для оценки уровня знаний по темам:**

#### **1 семестр**

1. История развития дзюдо в нашей стране и мире.

#### **2 семестр**

1. Тренировочное занятие по дзюдо.

#### **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 дзюдо.
2. Организация процесса обучения в дзюдо.

#### **6 семестр**

1. Проявления физических качеств в дзюдо.

#### **7 семестр**

1. Методика обучения в дзюдо.
2. Организация процесса обучения в дзюдо.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия деятельности в дзюдо
2. Структура соревновательной деятельности дзюдоиста

#### **9 семестр**

1. Тренировочные нагрузки в дзюдо.

#### **10 семестр**

1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо.

### **5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**

**1 семестр**

1. Формирование дзюдо как олимпийского вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по дзюдо.
3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в дзюдо.

**2 семестр**

1. Организация и методика проведения частей занятия по дзюдо.
2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по дзюдо.

**3 семестр**

1. Техника проведения приемов дзюдоистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.
2. Тактический план проведения поединка
3. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.

**4 семестр**

1. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.
2. Общая схема организации исследований.

**5 семестр**

1. Методики обучения в дзюдо.
2. Методики обучения тактике в дзюдо.
3. Программирование процесса обучения дзюдоистов.
4. Организация и проведение соревнований по дзюдо.

**6 семестр**

1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки дзюдоистов.
2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо.
3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по дзюдо.
4. Методология исследовательской деятельности в дзюдо.

**7 семестр**

1. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки.
2. Виды подготовки дзюдоистов.
3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки дзюдоистов.

**8 семестр**

1. Объективные условия деятельности в дзюдо.
2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов.
3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.

**9 семестр**

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся дзюдо.

2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в дзюдо.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования деятельности и его особенности в дзюдо.

### **10 семестр**

1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо.
2. Технологии восстановления спортсменов дзюдо.
3. Формирование общественного мнения о дзюдо через средства массовой информации.
4. Особенности применения фармакологии в дзюдо.

#### **5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:**

### **1 семестр**

1. Выявить уровень результатов выступления в дзюдо у сильнейших дзюдоистов 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 дзюдо.
3. История дзюдо (Япония).
4. Описать правила проведения соревнований по дзюдо древних олимпиад.
5. Указать причины создания международной федерации по дзюдо.
6. Расписать причины и условия создания Международной федерации по дзюдо «Объединенный мир дзюдо» - WWU.
7. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
8. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся дзюдоистов мира, СССР и России.
9. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по дзюдо..
10. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
11. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
12. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по дзюдо.
13. Описать многоуровневая классификационная схема техники дзюдо.
14. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
15. Описать порядок образования полных названий приемов техники дзюдо.
16. Основные понятия в дзюдо (борьба, стойка, партер и т.п.).

### **2 семестр**

1. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
2. Оборудование зала для дзюдо для проведения тренировочного процесса и соревнований.
3. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в дзюдо.
4. Основные термины, используемые при судействе соревнований по дзюдо.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по дзюдо у личных тренеров.
6. Написание конспектов занятий по дзюдо.
7. Проведение заключительных частей занятий по дзюдо.
8. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях дзюдо.
9. Расписать режим дня дзюдоистов.

10. Составление примерных конспектов занятий по дзюдо оздоровительной направленности.

### 3 семестр

1. Выделить основные характеристики техники дзюдо.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий дзюдоиста: 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

### 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 дзюдо.
5. Выделить основные проблемы тренировки в дзюдо.

### 5 семестр

1. Определение последовательности использования методов обучения в дзюдо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению дзюдо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в дзюдо.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении дзюдо.
7. Методика обучения техники и тактики в дзюдо.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
9. Организация и проведение соревнований в дзюдо.
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 дзюдоистов 1-го – 3 – го годов обучения в группах начальной подготовки.
4. Применение тренажеров в тренировочном процессе дзюдоистов.
5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке дзюдоистов.
6. Организация и проведение НИР в дзюдо.

### 7 семестр

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки дзюдоистов.
2. Применение методов тренировки в дзюдо.
3. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в дзюдо.
5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо.
6. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).

### **8 семестр**

1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в дзюдо.
2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на дзюдоистов.
3. Средства и методы отбора в дзюдо.
4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо.
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 дзюдо
3. Разработка дневных циклов тренировок по дзюдо.
4. Разработка недельных циклов тренировок по дзюдо.
5. Проведение тренировочных занятий по дзюдо в группах спортивного совершенствования
6. Анализ результатов выступлений дзюдоистов на чемпионатах мира и олимпийских играх

### **10 семестр**

1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности
2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе дзюдоистов.
3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику
4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности дзюдоистов.
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. Дзюдо в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо.

### **2 семестр**

1. Структура тренировочного занятия в дзюдо.
2. Занятия дзюдо оздоровительной направленности.

**3 семестр**

1. Техника дзюдо в стойке.
2. Техника дзюдо в партере.
3. Тактика проведения технического действия.

**4 семестр**

1. Основные средства и методы восстановления работоспособности дзюдоистов.
2. Научное обеспечение подготовки дзюдоистов.

**5 семестр**

1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по дзюдо.
2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по дзюдо.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

**6 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо.
2. Общая характеристика основных физических качеств.
3. Характеристика основных методов исследования в дзюдо.

**7 семестр**

1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.
2. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.

**8 семестр**

1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в дзюдо.
2. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
3. Основные пути отбора в дзюдо.

**9 семестр**

1. Планирование подготовки в дзюдо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.
3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности моделирования в дзюдо.

**10 семестр**

1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
3. Создание имиджа современного дзюдоиста.

**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 дзюдо как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение дзюдо.
3. Место дзюдо и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием дзюдо в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию дзюдо. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация дзюдо 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 дзюдо в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение дзюдо.
10. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по дзюдо в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных дзюдоистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по дзюдо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние дзюдо 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 дзюдо.
19. Требования к форме дзюдоиста на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по дзюдо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в дзюдо.
24. Классификация технических дзюдо.
25. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в дзюдо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по дзюдо.
28. Иерархическое построение классификации техники дзюдо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники дзюдо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по дзюдо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе дзюдоистов.

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные элементы содержания занятий по дзюдо.
2. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.

3. Специфика содержания учебного занятия по дзюдо.
4. Специфика содержания учебно- тренировочного занятия по дзюдо.
5. Специфика содержания тренировочного занятия по дзюдо.
6. Специфика содержания контрольного занятия по дзюдо.
7. Специфика содержания соревновательного занятия по дзюдо.
8. Специфика содержания урочной формы организации занятий по дзюдо.
9. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по дзюдо
10. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по дзюдо
11. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по дзюдо
12. Специфика содержания групповой формы организации занятий по дзюдо.
  
13. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по дзюдо.
14. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по дзюдо.
15. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по дзюдо.
16. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
17. Самодисциплина дзюдоиста, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
18. Значение волевых качеств дзюдоистов 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 дзюдо.
22. Принципы построения занятий по дзюдо 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 дзюдо 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 поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в дзюдо.
3. Биомеханические особенности техники дзюдо
4. Фазовая структура техники бросков в дзюдо.
5. Критерии оценки качества выполнения техники дзюдо.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" дзюдоистов 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 борьбой.

10. Особенности методики изучения техники дзюдо в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники дзюдо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники дзюдо в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники дзюдо на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники дзюдо в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники дзюдо в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика дзюдо.
17. Стратегия многолетней деятельности в дзюдо.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения дзюдоиста в поединке в дзюдо.
19. Тактика участия в соревнованиях в дзюдо.
20. Тактика ведения схватки в дзюдо.
21. Тактика проведения приемов в дзюдо.
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 дзюдоистов 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 дзюдоиста и их применение на практике.
2. Цель и задачи рекреации в дзюдо.
3. Принципы рекреационной тренировки в дзюдо.
4. Основные средства восстановления используемые в дзюдо.
5. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
6. Формы физической рекреации применяемые в дзюдо.
7. Медикаментозные средства восстановления в дзюдо.
8. Особенности восстановления после растяжений в дзюдо.
9. Особенности восстановления после повреждения суставов в дзюдо.
10. Особенности восстановления после переломов в дзюдо.
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 дзюдо в ИФК.
16. Методология научной деятельности.
17. Использование метода анализа литературных источников в исследованиях по дзюдо.
18. Использование метода анкетирования в исследованиях по дзюдо.
19. Использование метода экспертных оценок источников в исследованиях по дзюдо.
20. Использование метода опроса в исследованиях по дзюдо.
21. Использование метода педагогического эксперимента в исследованиях по дзюдо.
22. Использование методов математической статистики в исследованиях по дзюдо.
23. Использование метода наблюдения источников в исследованиях по дзюдо.
24. Использование технических средств в исследованиях по дзюдо.
25. Наиболее распространенные схемы исследований в дзюдо.
26. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.
27. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

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

#### ***Деловая игра***

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по дзюдо».

### **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 дзюдоистами.
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 дзюдо 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 дзюдоистов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося дзюдо.
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 дзюдо.
13. Проявление быстроты в дзюдо.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в дзюдо.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в дзюдо.
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 дзюдо.
24. Ведущие ощущения и восприятия в дзюдо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в дзюдо.
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 дзюдо. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дзюдо.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.
35. Особенности организации и проведения НИР в дзюдо.
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 дзюдо.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно- организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно- 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 тактики в дзюдо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы тактики в дзюдо.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в дзюдо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в дзюдо.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники дзюдо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе тренировки дзюдоистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке дзюдоистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении дзюдо.
12. Методы овладения техническими действиями в дзюдо.
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 дзюдо.
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 дзюдо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в дзюдо.
18. Роль и значение технической подготовки дзюдо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по дзюдо.

20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в дзюдо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо. 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 дзюдо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции в дзюдо.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной 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 дзюдо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии дзюдо 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 дзюдо.
2. Структура соревновательной деятельности в дзюдо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
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 дзюдо
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям дзюдо.
11. Анализ и прогноз одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и ориентации в дзюдо.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки дзюдоистов.
14. Принципы и методы обучения в дзюдо.

15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.
16. Требования стандартов подготовки в дзюдо 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 дзюдоистов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ подготовки в дзюдо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки дзюдо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки дзюдоистов.
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 дзюдо.
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 дзюдо.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными дзюдоистами.
3. Задачи, содержание и построение тренировки в дзюдо.
4. Этапы многолетней подготовки юных дзюдоистов.
5. Содержание и формы воспитательной работы с юными дзюдоистами.
6. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
7. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо.
8. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
9. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки дзюдоистов.

#### **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 дзюдо.
3. Учет тренировочных нагрузок по дзюдо.
4. Виды контроля за состоянием дзюдоистов 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 дзюдо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в дзюдо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) дзюдоистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в дзюдо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в дзюдо с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в дзюдо.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в дзюдо.
22. Динамика личных и командных результатов по дзюдо 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 подготовки в дзюдо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки дзюдоиста 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 дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по дзюдо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов.
35. Значение и задачи моделирования деятельности. Особенности моделирования в дзюдо.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших дзюдоистов России и мира.
38. Характеристика деятельности в дзюдо. Требования к отдельным сторонам подготовки дзюдоистов.

### 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 дзюдо.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
7. Механизм возникновения травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях дзюдо.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методы восстановления работоспособности для оптимизации подготовки дзюдоистов.
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 дзюдо.
17. Формирование мотивации к занятиям дзюдо.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям дзюдо.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям дзюдо.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о дзюдо.
22. Создание имиджа дзюдо как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных дзюдоистов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по дзюдо.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в дзюдо.

29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по дзюдо.
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 дзюдо.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
3. Модели соревновательной деятельности в дзюдо.
4. Методики повышения уровня подготовленности дзюдоистов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в дзюдо и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по дзюдо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе дзюдоистов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся дзюдо.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся дзюдо.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо»**

#### **а) Основная литература:**

- 1) учебник для ВПО «Теория и практика дзюдо», авторов Шестакова В.Б., Ерегина С.В. – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.;
- 2) Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-тов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
- 3) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 4) Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигаро Кано. Учебник – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2000. – 448 с.

**б) дополнительная литература:** учебное пособие «Спортивная борьба» в четырех томах, автора Туманяна Г.С.- 1998.

- 1) учебник «Спортивная борьба».- «ФиС».- 1978. – 289с.
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы
  - 2) Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
  - 3) Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единодзюдоиста / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.

- 4) Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по дзюдо / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
- 5) Дементьев В.Л. Регулирование веса тела дзюдоиста: учеб. пособие / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
- 6) Дементьев В.Л. Специализированные восприятия дзюдоиста / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
- 7) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка. Для начинающих: учеб. пособие для ст-тов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.
- 8) Дзюдо: Методические материалы эксперимента, дополненная учебная программа для детей, подростков, молодежи, взрослых / авт.-сост.: Свищев И.Д. [и др.]. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.
- 8) Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
- 9) Ерегина С.В. Дзюдо: программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
- 10) Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
- 11) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 12) Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в дзюдо: метод. разработ. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
- 13) Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности дзюдоистов: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.
11. Свищёв И.Д. Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» / Галочкин Н.В., Чувилин В.А. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 2(24). – 2012. – С.42-46
12. Свищёв И.Д. Модульный подход в разработке учебной программы «Теория и методика избранного вида спорта» / И.Д. Свищёв. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 1(23). – 2012. – С.36-38
13. Свищёв И.Д. Компоненты моторно-двигательного интеллекта дзюдоиста / И.Д. Свищёв. – «Спортивный психолог». – М., №2. – 2012. – С.45-51.
14. Свищёв И.Д. «Интеграция научных знаний и практики в совершенствовании содержания конкретного вида единоборства»
15. Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки единоборцев высокого класса / В.М. Игуменов. – Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С.60-64.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
 - Сайт Федерации дзюдо России - <http://wrestrus.ru/>  
 -- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 32 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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 дзюдо в нашей стране и мире.		7
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование дзюдо как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по дзюдо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в дзюдо.		7 7 7
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по дзюдо на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по дзюдо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по дзюдо. 4. Оборудование зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов.		7 7 7 6 6
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Дзюдо в системе физического воспитания.		7

	2. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо		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	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 (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения**

### 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 дзюдо.		8
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и методика проведения частей занятия по дзюдо. 2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по дзюдо.		8 8
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по дзюдо. 2. Анализ санитарно-гигиенических требований для дзюдоистовских залов. 3. Описать оздоровительные эффекты от занятий дзюдо. 4. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих дзюдоистов .		8 8 7 7
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Структура тренировочного занятия в дзюдо. 2. Занятия дзюдо оздоровительной направленности.		8 8
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	16 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 технических действий из различных групп. 2. Тактические приемы проведения технических действий.	28, 31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов дзюдоистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники дзюдо в партере 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.		5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника дзюдо в стойке. 2. Техника дзюдо в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. 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	<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 (дзюдо)» 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 дзюдоистов. 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 дзюдоистов. 2. Научное обеспечение подготовки дзюдоистов.		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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5

2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в дзюдо. 2. Методики обучения тактике в дзюдо. 3. Программирование процесса обучения дзюдоистов. 4. Организация и проведение соревнований по дзюдо.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в дзюдо. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики дзюдо. 4. Составление обучающих программ по дзюдо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо. 9. Организация и проведение командных		3 3 3 3 3 3 3 3

	соревнований по дзюдо. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по дзюдо. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по дзюдо. 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 (дзюдо)» 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 дзюдо.		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 дзюдоистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по дзюдо. 4. Методология исследовательской деятельности в дзюдо		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 8. Изучение элементов техники дзюдо в стойке и партере 9. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 10. Применение тренажеров в тренировочном процессе дзюдоистов.		5 5 5 5

	11. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 12. Организация и проведение НИР в дзюдо.		5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в дзюдо.	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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки дзюдоистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки дзюдоистов.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки дзюдоистов. 2. Применение методов тренировки в дзюдо. 3. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в дзюдо. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо в партере.		5 5 5 5 5 5

	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.		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, 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 (дзюдо)» 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 деятельности в дзюдо 2. Структура соревновательной деятельности дзюдоиста		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия деятельности в дзюдо. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в дзюдо. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в дзюдо. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.		5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в дзюдо. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в		5

	дзюдо. 3. Основные пути отбора в дзюдо.		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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 дзюдо.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в дзюдо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования деятельности и его особенности в дзюдо.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в дзюдо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по дзюдо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по дзюдо. 5. Проведение тренировочных занятий по дзюдо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по дзюдо на чемпионатах мира и олимпийских играх.		5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в дзюдо.		5

	2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.		5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.		5
	4. Особенности моделирования в дзюдо.		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	<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 (дзюдо)» 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 дзюдо.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо. 2. Технологии восстановления спортсменов дзюдо. 3. Формирование общественного мнения о дзюдо через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в дзюдо.		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 дзюдоистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности дзюдоистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики		5 5 5 5 5

	исследовательской работы.		
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо. 3. Создание имиджа современного дзюдоиста.		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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



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

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

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

(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.

*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 греко-римской дзюдо**» 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 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 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 конкуренции (ПК-9);

способность реализовывать систему отбора и 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 деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-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 (дзюдо)»	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	
<b>1</b>	Введение в дисциплину «Теория и методика дзюдо»	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>		<b>Зачет</b>
<b>2</b>	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в дзюдо»	<b>1</b>		<b>6</b>	<b>66</b>		
<b>3</b>	«Классификация, систематика и терминология в дзюдо»	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>68</b>		
<b>4</b>	«Тренировочное занятие по дзюдо»	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>5</b>	«Оздоровительная направленность дзюдо»	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>42</b>		
<b>6</b>	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	<b>2</b>			<b>27</b>		
<b>7</b>	«Основы техники дзюдо»	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>78</b>		<b>Зачет</b>
<b>8</b>	«Основы тактики дзюдо»	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		
<b>9</b>	«Рекреация в дзюдо»	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

10	«Задачи и организация НИР и УИРС по дзюдо»	4	2	8	80		
11	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
12	«Методика обучения в дзюдо»	5		4	32		Зачет
13	«Методика обучения тактике в дзюдо»	5		4	50		
14	«Программирование процесса обучения дзюдоистов»	5	2	4	30		
15	«Организация и проведение соревнований»	5		4	32		
16	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	6	2	4	12	9	
17	«Применение технических средств в тренировке дзюдоистов»	6	2	2	14		
18	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в дзюдо»	6		4	14		
19	«Методики исследования в дзюдо»	6		4	32		
20	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27		
21	«Спортивная тактика в дзюдо»	7		4	32		Зачет
22	«Средства и методы тренировки в дзюдо»	7	2	2	68		
23	«Виды подготовки дзюдоистов»	7		4	32		
24	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»	7		4	32		
25	«Объективные условия деятельности в дзюдо»	8		4	32	9	Экзамен, курсовая работа
26	«Отбор в процессе многолетней подготовки дзюдоистов»	8	2	4	30		
27	«Тренировочный этап (углубленная	8	2	4	30		

	специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»						
<b>28</b>	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>29</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	<b>8</b>			<b>27</b>		
<b>30</b>	«Управление подготовкой дзюдоистов»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>Зачет</b>
<b>31</b>	«Прогнозирование спортивных результатов дзюдоистов»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>32</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		
<b>33</b>	Модуль 32 «Моделирование деятельности дзюдоиста»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>34</b>	«Профессионально- педагогическая деятельность тренера по дзюдо»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
<b>35</b>	«Рекреация дзюдоистов»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>36</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>37</b>	«Фармакология в дзюдо»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>38</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>39</b>	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	<b>10</b>			<b>27</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



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

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

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

Составители:

**Свищёв Иван Дмитриевич** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Дементьев Владимир Львович** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Дмитриева Ольга Владимировна** – доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

\_\_\_\_\_

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

Рецензент:

\_\_\_\_\_

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

Дисциплина читается на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика дзюдо» 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 греко-римской 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 греко-римской 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)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	4  6  7		

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>	2 6		
	<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>	7		
<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>	1 8		
	<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>	4		
	<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>	4		
<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 3 4 2		
	<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>	6 6 4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство</li> </ul>	6 6		

	соревнований.			
<b>ОПК-11</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	2 4 5 6		
	<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 7		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	8		
<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 4 3		
	<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>	5 2		
	<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</li> </ul>	3 6 2		

	деятельности.			
<b>ПК-9</b>	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4		
		5		
	Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4		
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5		
		3		
<b>ПК-10</b>	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
		4		
		8		
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	7		
		8		
		6		
		4		
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		
<b>ПК-11</b>	Знать: - 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;	3		
		6		
		7		

	- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	8 7		
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	6 7 8		
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8 8 8		
<b>ПК-13</b>	Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	7 8 8		
	Уметь: - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	8 4 7 8		
	Владеть: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		
<b>ПК-14</b>	Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	3 4		
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;	6		

	- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	7		
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2		
		2		
<b>ПК-15</b>	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
		8		
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6		
		7		
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	2		
		5		
		8		
<b>ПК-26</b>	Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	2		
		4		
		6		
	Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	8		
		2		
		3		
		4		
	Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов	4		
		8		

	по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
<b>ПК-28</b>	Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;	2		
	- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;	3		
	- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;	4		
	- основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	7 8		
	Уметь: - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;	8		
	- статистически обрабатывать и анализировать результаты;	8		
	- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;	7		
	- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	6		
	Владеть: - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;	2		
	- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;	4		
	- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.	5		
	- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;	6		
	- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.	5		
<b>ПК-30</b>	Знать: - принципы организации научного исследования;	4		
	- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.			
	Уметь: - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;	6		
	- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7		
	Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		

## Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 992 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 (греко-римской 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) «Обучение дзюдоистов»		4	12	47		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетная единица - 54 часа) «Воспитание дзюдоистов»		2	14	38		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление сферой дзюдо»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Деятельность субъектов сферы дзюдо»		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) <b>«Обучение технике дзюдо»</b>		8	20	44		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетных единицы – 72 часа) <b>«Обучение тактике дзюдо»</b>		6	20	46		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Биомеханические особенности выполнения приемов в дзюдо»</b>		4	14	12		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) <b>«Воспитание физических качеств дзюдоистов»</b>		4	18	41		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов первого курса»</b>				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) <b>«Воспитание психических качеств дзюдоистов»</b>		6	18	12		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) <b>«Проведение соревнований по дзюдо»</b>		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (0,75 зачетная единица – 36 часов) <b>«Спортивная ориентация и отбор в дзюдо»</b>		4	18	5		Фронтальный письменный

2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Восстановительные мероприятия»		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) «Функциональные системы организма и профилактика травматизма»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Формирование компетенций к научно-исследовательской деятельности»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация процесса совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация процесса совершенствования физической подготовки дзюдоистов»		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 (2 зачетные единицы - 72 часа) « <b>Организация процесса</b>		8	12	52		Устный выборочный

	<b>совершенствования психологической подготовки дзюдоистов»</b>						
3.2	Модуль 21 (2 зачетные единицы – 72 часа) « <b>Планирование видов подготовки дзюдоистов»</b>		8	12	52		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) « <b>Управление многолетней подготовкой дзюдоистов»</b>		6	28	20		Семинар
3.4	Модуль 23 (1,5 зачетная единица – 54 часа) « <b>Формирование компетенций к тренерской деятельности »</b>		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, курсовая работа</b>
3.5	Модуль 24 (0,75 зачетная единица – 27 часов) « <b>Формирование компетенций к педагогической деятельности»</b>		2	12	13		Семинар
3.6	Модуль 25 (0,75 зачетная единица - 27 часов) « <b>Формирование компетенций к рекреационной деятельности»</b>		2	12	13		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) « <b>Формирование компетенций к организационно-управленческой и культурно-просветительской видов деятельности»</b>		2	14	20		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы –		2	14	20		Фронтальный письменный

	36 часов) <b>«Воспитательная работа в ВУЗах и учреждениях дополнительного образования – СШ, СШОР, УОР»</b>						
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) <b>«Обследование соревновательной деятельности дзюдоистов»</b>		4	12	56		Семинар
4.2	Модуль 30 (2 зачетных единицы– 72 часа) <b>«Подготовка выпускной квалификационной работы»</b>		4	12	56		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1,5 зачетная единица – 54 часа) <b>«Научно- методическое и программное обеспечение процесса работы с контингентом 6-17 летнего возраста, ветеранами, с лицами с ограниченными возможностями»</b>		4	12	38		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности»</b>		2	12	22		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) <b>«Теория и методика</b>		4	14	-		Семинар

	<b>спортивной тренировки дзюдоистов»</b>						
<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) <b>«Моделирование соревновательного поединка и соревновательного дня»</b>			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Современные технологии подготовки дзюдоистов»</b>		6	10	20		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Разработка проекта подведения состояния готовности дзюдоиста к конкретному соревнованию»</b>		6	14	16		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>Рекреация. Допинг-контроль</b>		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>Тренажерные приспособления в дзюдо</b>			10	26		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»</b>				27	9	Экзамен
<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>		

## 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 дзюдо, 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 дзюдо 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 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 дзюдо, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по дзюдо 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 дзюдо в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в дзюдо у сильнейших дзюдоистов 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 дзюдо.
6. История дзюдо.
7. Описать правила проведения соревнований по дзюдо олимпиад.
8. Указать причины создания международной федерации по дзюдо.
9. Расписать причины и условия создания Международной федерации по дзюдо.
10. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
11. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся дзюдоистов мира, СССР и России.
12. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся дзюдоистов России и мира.

13. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по дзюдо.
14. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
15. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
16. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по дзюдо.
17. Описать многоуровневая классификационная схема техники дзюдо.
18. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
19. Описать порядок образования полных названий приемов техники дзюдо.
20. Основные понятия в дзюдо (борьба, стойка, партер т.п.).
21. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий дзюдо.
22. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия дзюдоистов и проанализировать ее.
23. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
24. Оборудование зала для дзюдо для проведения тренировочного процесса и соревнований.
25. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в дзюдо.
26. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов.
27. Основные термины, используемые при судействе соревнований по дзюдо.
28. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся дзюдо.
29. Изучение конспектов тренировочных занятий по дзюдо у личных тренеров.
30. Написание конспектов занятий по дзюдо.
31. Проведение заключительных частей занятий по дзюдо.
32. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях дзюдо.
33. Расписать режим дня дзюдоистов.
34. Составление примерных конспектов занятий по дзюдо оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники дзюдо.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий дзюдоиста: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактическое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.

10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в дзюдо.
14. Выделить основные проблемы тренировки в дзюдо.
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 дзюдоиста, их воспитание посредством упражнений.
19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

#### *Нагэ-вадза.* Техника бросков.

<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Тэ-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями руками
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Коши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями туловищем
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Аши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями ногами
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Ма-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на спину)
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Еко-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на бок)

*Катамэ-вадза.* Техника сковывающих действий. *Осаэкоми-вадза.* Техника удержаний.  
*Кансэтсу-вадза.* Техника болевых приемов. *Шимэ-вадза.* Техника удушающих приемов

#### **Основы терминологии дзюдо**

##### *Группы приемов.*

«**ВАДЗА**» - техника, прием, приемы; «**ТАЧИ**» - стоя, в стойке;  
«**СУТЭМИ**» - с падением, в падении.  
«**КАЭШИ**» - контрприем. Глагол «каэсу» берется в значении «отвечать», «отплачивать», то «каэши» означает контрприем, а если он берется в значении «опрокидывать» - то опрокидывание переворотом;  
«**НАГЭ**» - существительное, производное от глагола «нагэру» - «бросать», «кидать». Глагол «нагэру» означает бросок по восходяще-нисходящей траектории. Естественно, при проведении броска типа «нагэ» тори сначала приподнимает укэ, а уже затем сбрасывает

его на татами;

«**ОТОШИ**» - существительное, производное от глагола «отосу» - «опускать сверху вниз», «ронять», «сбрасывать». При проведении «отоши» тори не приподнимает укэ, чтобы затем бросить его на татами, а проводит бросок с резким понижением собственного центра массы тела, сразу направляя тело укэ сверху вниз;

«**КУРУМА**» («гурума») - «колесо».

«**МАКИКОМИ**» - существительное, производное от глагола «макикому» - «свертывать», «скатывать». В бросках этого типа, проводимых с падением, тори начинает атаку с мощного поворота спиной к противнику, выводя противника из равновесия и вовлекая его в движение, как бы «наматывая» его туловище на свое, и бросает его.

«**КАРИ**» («гари») – существительное от глагола «кару» - «срезать серпом». Тори атакует ногу (ноги) укэ ударом своей ногой или рывком руками к себе по направлению стоп укэ;

«**ХАРАИ**» («бараи») – существительное, производное от глагола «хараи» - «мести метлой». Тори атакует ногу укэ ударом своей ноги сбоку перпендикулярно направлению стопы укэ;

«**КАКЭ**» («гаке») – существительное, производное от глагола «какэри» - «цеплять крючком», «прилагать к». Тори использует зацеп ноги укэ своей ногой, который, в отличие от «хараи», не носит активного характера. В данном случае зацеп нужен для того; чтобы не дать противнику перешагнуть ногой и восстановить равновесие, а сам бросок проводится либо за счет рывка руками в сочетании со скручиванием туловища, либо за счет использования своего веса;

«**ВАКАРЭ**» - существительное, производное от глагола «вакарэри» - «разделяться», «расходиться на разные стороны». В бросках этого типа, проводимых с падением на бок, тори использует рывок туловищем от противника, чтобы провести бросок, используя массу своего тела;

«**ТАОШИ**» («даоши») – существительное, производное от глагола «таосу»- «валить (стоящее)», «опрокидывать». Глагол «таосу» обозначает толкающее движение от себя, воздействующее на верхушку стоящего вертикально предмета, не закрепленного внизу;

«**ХАСАМИ**» («басами») –существительное, производное от глагола «хасами»-«резать ножницами»;

«**АГЭ**» - существительное, производное от глагола «агэру»-«поднимать»;

«**СУКАШИ**» - существительное, производное от глагола «сукаси» «оставлять просвет», «делать просвет», означающее пропуск атакующего движения противника;

«**ШИМЭ**» - «удушение»; «**КАНСЭТСУ**» - «болевые приемы»; «**ТАИ**» - «туловище»; «**ТЭ**» - «рука» («руки»); «**АШИ**» - «нога» («ноги»); «**КОШИ**» (ГОШИ) - «окружность туловища в районе пояса», «поясница», «бедр»;

«**СЭ**» - «спина»; «**КАТА**» - «плечо» («плечи»); «**МАТА**» - «бедро» («верхняя часть ноги»); «**ХИДЗА**» - «колени» («колени»); «**КИБИСУ**» - «пятка» («пятки»); «**ХАРА**» - «живот»; «**ВАКИ**» - «подмышка»; «**УДЭ**» - «рука в области локтя». «**СОДЭ**» - «рукав» («рукава»); «**ОБИ**» - «пояс»;

«**ЭРИ**» - «воротник», «отворот»; «**ХАДАКА**» - «голый», «без одежды»

«**МА**» (МАЭ) - «вперед», «прямо»; «**УШИРО**» - «назад»; «**ЁКО**» - «вбок», «в горизонтальном направлении»; «**УРА**» - «спереди назад», «за спину»; «**СУМИ**» - «во внутренний угол»; «**СОТО**» - «снаружи», «наружный»; «**УЧИ**» - «изнутри», «внутренний»;

«**О**» - букв, «большой», терминологически «дальней ногой», «по большой траектории»; «**КО**» - букв, «малый», «маленький», терминологически «ближней ногой», «**АО**» - маленькой траектории, «**МОРО**» - «обе (руки)», «обеими (руками)»; «**ИППОН**» - «одна (рука)», «одну (руку)»;

«**РЕ**»- «две», «двумя». «**ДЭ**» - «делающая шаг вперед». «**ХИКИ**» - срединная форма глагола «хики» - «тянуть «тащить на себя»; «**ЦУРИ**» - срединная форма глагола «цури»

- «подсекать (рыбу, попавшую на крючок)» означает рывок противника вверх, выводящий его из равновесия и заставляющий его подняться на носки; «ОСАЭ» - «оказывать давление сверху вниз», «прижимать»; «КОМИ» - срединная форма глагола «кому», который в сложных глаголах указывает на направленность действия внутрь, в терминах дзюдо, соответственно, означает действие, направленное на выбивание части тела противника с позиции; «ЦУРИКОМИ» - «выбивание после выведения из равновесия рывком вверх»; «ХИККОМИ» - «выбивание противника с позиции после выведения его из равновесия рывком на себя»; «ОСАЭКОМИ» - «выбивание противника с позиции прижимая сверху вниз»; «ХАНЭ» - срединная форма глагола «ханэри» - «отбрасывать», «заставить отскочить», означает мах ноги, отбрасывающий ноги противника в сторону; «ОИ» - срединная форма глагола «ои» - «взваливать на спину», «наваливать на себя»; «ДАКИ» - срединная форма глагола «даки» - «обхватывать», «держат на руках»; «УКИ» - срединная форма глагола «уки» - «плавать на поверхности воды», «всплывать»; «САСАЭ» - срединная форма глагола «сасаэри» - «подпирать», «сдерживать» означает упор стопой, не позволяющий противнику перешагнуть ногой для восстановления равновесия; «ОКУРИ» - срединная форма глагола «окуру» - «проводить», «сопровождать»; «СУКУИ» - срединная форма глагола «сукуу» - «черпать», «зачерпывать» означает подхват рукой снизу с последующим подъемом вверх; «УЦУРИ» - срединная форма глагола «уцуру» - «перемещаться», «перебираться»; «ЦУККОМИ» - «вдавливание»; «ХИШИГИ» - «переламывать», терминологически «рычаг»; «ГАРАМИ» - «завязывать», терминологически «узел»; «ГАТАМЭ» - «сковывание»; «НАМИ» - «обычный»; «ГЯКУ» - «обратный», «ЦУБАМЭ» - «ласточка», которая является для японцев символом высокой скорости смены направления движения; «ТОМОЭ» - знак в виде жирной запятой, описывает траекторию кругового движения, переходящего от меньшего радиуса к большему; «ТАВАРА» - «соломенный мешок»; «ТАНИ» - «долина»; «КАНИ» - «краб»; «КАВАДЗУ» - «брод через реку»; «ДЖУДЖИ» - иероглиф, похожий на крест и означающий 10, терминологически «скрестно»; «САНКАКУ» - «треугольник», «ЯМА-АРАШИ» - «буря в горах» (так метафорически характеризовали манеру борьбы сильнейшего борца Кодокана периода его становления «гения дзюдо» Сайго Сиро).

## 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

РЭЙ(REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН), тачи-рэй (tachi-gei) - приветствие стоя - дза-рэй (za-gei) - приветствие на коленях; ОБИ (OBI) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ); ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ;

### ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (ayumi-ashi) - передвижения обычными шагами

Цуги-аши (tsugi-ashi) - передвижения приставными шагами

вперед-назад, влево-вправо, по диагонали

### ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90 градусов шагом вперед;
- на 90 градусов шагом назад;
- на 180 градусов - шагами (одна вперед, другая назад – по диагонали);
- на 180 градусов - шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
- на 180 градусов шагом по кругу вперед на 180 градусов шагом назад.

КУМИКАТА (КУМИ-КАТА) – ЗАХВАТЫ - основной захват - рукав-отворот;

## КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

- маэ-кудзуши (mae- kuzushi) - *вперед*; уширо-кудзуши (ushiro- kuzushi) – *назад*; миги кудзуши (migi- kuzushi) - *вправо*; хидари кудзуши (hidari- kuzushi) -*влево*; маэ миги кудзуши (mae-migi- kuzushi) *вперед-вправо*; маэ – хидари кудзуши (mae - hidari - kuzushi)- *вперед-влево*; уширо миги кудзуши (ushiro – migi - kuzushi) - *назад-вправо*; уширо- хидари кудзуши (ushiro – hidari- kuzushi)- *назад - влево*.

УКЭМИ (УКЕМИ) – ПАДЕНИЯ: еко (сокухо) - укэми - *yoko (sokuho) - ukemi*- набок; уширо (кохо) -укэми- *ushiro (koho) - ukemi* - на спину; маэ (дзэнпо) –укэми – *mae (zenpo) - ukemi* - на живот; дзэнпо-тэнкай-укэми - *zenpo (tenkai) ukemi* - кувырком.

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай - *de-ashi-barai*- боковая подсечка под выставленную ногу;  
Хидза-гурума - *hiza –guruma*- подсечка в колено под отставленную ногу;  
Сасаэ-цури-коми-аши – *sasae-tsurikomi-ashi*- передняя подсечка под выставленную ногу;  
Уки-гоши - *uki-goshi*- бросок скручиванием через бедро;  
О-сото-гари- *o-soto-gari*- отхват;  
О-гоши - *o-goshi*- бросок через бедро с подбивом;  
О-учи-гари - *o-uchi-gari* - зацеп изнутри голенью;  
Сэои-нагэ – *seoi-nage*- бросок через спину с захватом руки на плечо.

### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ - WAZA). ТЕХНИКА

#### СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ - *hon-kesa- gatame* -удержание сбоку;  
Ката-гатамэ - *kata-gatame*- удержание с фиксацией плеча головой;  
Еко-шихо-гатамэ - *yoko- shiho-gatame*- удержание поперек;  
Ками-шихо-гатамэ - *kami-shiho-gatame*- удержание со стороны головы;  
Татэ-шихо-гатамэ - *tate-shiho-gatame*- удержание верхом.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 5 КЮ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши - *o-soto-otoshi*- задняя подножка;  
О-сото-гаэши - *o-soto-gaeshi*- контрприем от отхвата или задней подножки;  
О-учи-гаэши - *o-uchi-gaeshi*- контрприем от зацепа изнутри голенью;  
Моротэ-сэои-нагэ - *morote-seoi-nage*- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

1.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
2.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
3.	Еко- каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча

4.	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
5.	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв на удержания со стороны ног

## КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари - *ko-soto-gari* - задняя подсечка  
 Ко-учи-гари- *ko-uchi-gari* - подсечка изнутри  
 Коши-гурума- *koshi-guruma*- бросок через бедро с захватом шеи  
 Цурикоми-гоши – *tsurikomi-goshi* - бросок через бедро с захватом отворота  
 Окури-аши-бараи – *okuri-ashi-barai*- боковая подсечка в темп шагов  
 Таи-отоши – *tai-otoshi*- передняя подножка  
 Хараи-гоши – *harai-goshi* - подхват бедром (под две ноги)  
 Учи-мата – *uchi-mata* - подхват изнутри (под одну ногу)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ.

Кузурэ-кэса-гатамэ - *kuzure-kesa-gatame* - удержание сбоку с захватом из-под руки  
 Макура-кэса-гатамэ – *makura-kesa-gatame*- удержание сбоку с захватом своей ноги  
 Уширо-кэса- гатамэ - *ushiro-kesa-gatame* - обратное удержание сбоку  
 Кузурэ-еко-шихо- гатамэ – *kuzure-yoko-shiho-gatame* удержание поперек с захватом руки  
 Кузурэ-ками- шихо-гатамэ - *kuzure-kami-shiho-gatame* удержание со стороны головы с захватом руки  
 Кузурэ-татэ-шихо- гатамэ - *kuzure-tate-shiho-gatame* удержание верхом с захватом руки  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 4 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**  
 Цубамэ-гаэши – *tsubame-gaeshi* -контрприем от боковой подсечки  
 Ко-учи-гаэши – *ko-uchi-gaeshi* -контрприем от подсечки изнутри  
 Хараи- гоши- гаэши –*harai-goshi-gaeshi* -контрприем от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши-*uchi-mata-gaeshi* -контрприем от подхвата изнутри  
 Содэ- цурикоми-гоши - *sode-tsurikomi-goshi* бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)  
 Ко-учи-гакэ - *ko-uchi-gake*-зацеп одноименной голени противника  
 Учи - мата- сукаши - *uchi-mata-sukashi* - контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

#### РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши - таи-отоши - Бросок через бедро - передняя подножка  
 Коши-гурума - хараи-гоши - Бросок через бедро - подхват  
 Цурикоми-гоши - учи-мата - Бросок через бедро - подхват изнутри  
 Дэ-аши-бараи - таи-отоши- Боковая подсечка - передняя подножка  
 Дэ-аши-бараи - сасаэ-цурикоми-аши- Боковая подсечка - передняя подсечка  
 Дэ-аши-бараи - хараи-гоши - Боковая подсечка - подхват

Дэ-аши-харай - учи-мата - Боковая подсечка - подхват изнутри  
Дэ-аши-барай - сэои-нагэ - Боковая подсечка - бросок через спину

### 3 КЮ, ЗЕЛЕНЬКИЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ.

Ко-сото-гакэ – *ko-soto-gake* - зацеп снаружи голенью  
Цури-гоши – *tsuri-goshi* - бросок через бедро с захватом пояса  
Еко-отоши – *yoko-otoshi*- боковая подножка на пятке (седом)  
Аши-гурума – *ashi-guruma*- бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу  
Ханэ-гоши – *hane-goshi*- подсад бедром и голенью изнутри  
Харай- цурикоми-аши – *harai- tsurikomi- ashi*- передняя подсечка под отставленную ногу  
Томоэ-нагэ - *tomoe- nage*- бросок через голову с упором стопой в живот  
Ката- гурума а – *kata-guruma*- бросок через плечи «мельница»

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

Ката-джуджи-джимэ – *kata-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)  
Гяку-джуджи-джимэ – *gyaku- juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)  
Нами-джуджи-джимэ – *nami- juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)  
Окури-эри-джимэ – *okuri-eri- jime*- удушение сзади двумя отворотами  
Ката-ха-джимэ – *kata-ha- jime*- удушение сзади отворотом, выключая руку  
Хадака-джимэ – *hadaka-jime*- удушение сзади плечом и предплечьем  
Удэ-гарами – *ude-garami*- узел локтя  
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ – *ude-hishigi- juji- gatame*- рычаг локтя захватом руки между ног

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 3 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши- *yama-arashi*- подхват бедром с обратным захватом отворота  
Ханэ-гоши-гаэши – *hane-goshi-gaeshi*- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри  
Моротэ-гари – *morote- gari* - бросок захватом двух ног  
Кучики-даоши - *kuchuki- daoshi* - бросок захватом ноги за подколенный сгиб  
Кибису-гаэши – *kibisu –gaeshi* - бросок захватом ноги за пятку  
Сэои-отоши – *seoi-otoshi* - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ – *ryote - jime*- удушение спереди кистями  
Сода- гурума-джимэ - *sode- guruma- jime* удушение спереди отворотом и предплечьем вращением  
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ – *kesa- ude- hishigi-gatame*- рычаг локтя от удержания сбоку  
Кэса-удэ- гарами - *kesa- ude-garami*- узел локтя от удержания сбоку  
Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши - Передняя подсечка с захватом ноги  
Ката-аши-дори-О-учи-гари - Зацеп изнутри с захватом ноги  
Ката-аши- дори-Харай –гоши - Подхват с захватом ноги  
Ката-аши-дори-Таи-отоши - Передняя подножка с захватом ноги  
(ТЕХНИКА КОМБИНАЦИЙ)  
Харай-гоши - Таи-отоши -Подхват - Передняя подножка  
Ко-сото-гакэ - Кибису-гаэши -Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку  
О-учи-гари -Ко-учи-гакэ - Зацеп изнутри голенью - зацеп изнутри голенью одноименной ноги противника  
О-учи-гари - Таи-отоши - Зацеп изнутри голенью -Передняя подножка

О-учи-гари -Сэои-нагэ - Зацеп изнутри голенью -Бросок через спину  
Тай-отоши - О-учи-гари - Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью  
Сэои-нагэ О-учи-гари - Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью  
Дэ-аши-хараи - Кучики-таоши - Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* -движение вперед (тяга, рывок);движение назад (упор, толчок),движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед- вправо, движение назад - вправо , движение назад - влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-20°)

#### САМООБОРОНА.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов имитатором ножа сверху.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Формирование дзюдо как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по дзюдо.
3. Основы техники дзюдо. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия дзюдо.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по дзюдо.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по дзюдо.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо.

#### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Дзюдо в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в дзюдо.
4. Судейская терминология по дзюдо.
5. Структура тренировочного занятия в дзюдо.
6. Разностороннее развитие личности средствами дзюдо.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами дзюдо.
8. Техника дзюдо в стойке.
9. Техника дзюдо в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения дзюдоистовского поединка
12. Тактика поведения дзюдоиста на соревнованиях.

### **6.1.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика дзюдо как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение дзюдо.
3. Место дзюдо и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием дзюдо в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию дзюдо. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация дзюдо 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 дзюдо в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение дзюдо.
10. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по дзюдо в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных дзюдоистов дзюдо на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по дзюдо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние дзюдо 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 дзюдо.
19. Требования к форме дзюдоиста на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по дзюдо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в дзюдо.
24. Классификация технических дзюдо.
25. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в дзюдо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по дзюдо.
28. Иерархическое построение классификации техники дзюдо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники дзюдо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по дзюдо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе дзюдоистов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по дзюдо.
34. Основные элементы содержания занятий по дзюдо.

35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий дзюдо и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по дзюдо.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами дзюдо.
41. Принципы построения занятий по дзюдо 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 дзюдо на организм спортсменов.
44. Взаимосвязь техники и тактики при ведении дзюдоистовского поединка.
45. Механизм эффективности приемов техники в дзюдо.
46. Биомеханические особенности техники дзюдо
47. Фазовая структура техники бросков в дзюдо.
48. Критерии оценки качества выполнения техники дзюдо.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" дзюдоистов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
51. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
52. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой дзюдо.
53. Особенности методики изучения техники дзюдо в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники дзюдо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники дзюдо в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники дзюдо на примере бросков прогибом.
57. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники дзюдо в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
58. Последовательность изучения техники дзюдо в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика дзюдо.
60. Стратегия многолетней деятельности в дзюдо.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения дзюдоиста в поединке в дзюдо.
62. Тактика участия в соревнованиях в дзюдо.
63. Тактика ведения схватки в дзюдо.
64. Тактика проведения приемов в дзюдо.
65. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.

66. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
67. Значение тактики в подготовке дзюдоистов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
68. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
69. Составление тактического плана поединка.
70. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
71. Средства и методы восстановления работоспособности дзюдоиста и их применение на практике.
72. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
73. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
74. Значение УИРС в подготовке бакалавров по дзюдо в ИФК.
75. Методология научной деятельности.
76. Наиболее распространенные схемы исследований в дзюдо.
77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.
78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в дзюдо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению дзюдо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по дзюдо.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении дзюдо.
7. Составление примерных программ обучения в дзюдо.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по дзюдо.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке дзюдоистов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в дзюдо.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих дзюдоистов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо.
16. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.

18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
19. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
20. Обязанности судей соревнований по дзюдо.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### 4 семестр

1. Написание учебного плана подготовки дзюдоистов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки дзюдоистов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки дзюдоистов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки дзюдоистов.
9. Написать по два упражнения с использованием дзюдоистовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у дзюдоистов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся дзюдо.

#### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### 3 семестр

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо.
2. Начальное обучение дзюдо.
3. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в дзюдо.
6. Положение о соревнованиях по дзюдо.
7. Смета на проведение соревнований по дзюдо.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований дзюдо.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по дзюдо.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по дзюдо и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
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 дзюдоистами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в дзюдо.

5. Требования, предъявляемые дзюдо к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.

### **6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в дзюдо.
2. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в дзюдо.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в дзюдо.
7. Определение готовности к обучению дзюдо: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в дзюдо; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в дзюдо.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в дзюдо.
13. Организационные основы школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по дзюдо.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по дзюдо.
17. Содержание положения о соревнованиях по дзюдо.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по дзюдо.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по дзюдо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по дзюдо и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.
24. **Деловая игра**  
Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по дзюдо».
25. Содержание и формы воспитательной работы с юными дзюдоистами.
26. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
27. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
28. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по дзюдо в группах начальной подготовки.
29. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
30. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
31. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов в различных частях тренировочного занятия.

32. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося дзюдо.
33. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся дзюдо.
34. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
35. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
36. Проявление силы в дзюдо.
37. Проявление быстроты в дзюдо.
38. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
39. Энергетическое обеспечение выносливости.
40. Проявление выносливости в дзюдо.
41. Факторы, определяющие гибкость.
42. Измерение гибкости.
43. Активная и пассивная гибкость.
44. Проявление гибкости в дзюдо.
45. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
46. 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.
47. Координационные способности в дзюдо.
48. Ведущие ощущения и восприятия в дзюдо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
49. Двигательные представления (идеомоторика) в дзюдо.
50. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
51. Характер мыслительных задач.
52. Эмоциональные процессы и состояния.
53. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
54. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
55. Виды и качественные особенности волевых усилий в дзюдо. Особенности процессов реагирования.
56. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
57. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дзюдо.
58. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.
59. Особенности организации и проведения НИР в дзюдо.
60. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
61. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
62. Применение апробированных методик проведения научных исследований в дзюдо.
63. Технология составления планов оснащения физкультурно- организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

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

65. 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 дзюдоистовского поединка с более физически сильным противником.

2. Описание тактических вариантов проведения дзюдоистовского 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 тренировки применительно к дзюдо.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в дзюдо.

8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по дзюдо.

11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо.

12. Подбор упражнений для совершенствования техники дзюдо.

13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в дзюдо.

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 дзюдо.

16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.

17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоиста.

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 дзюдо.

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 дзюдоистов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования дзюдоистов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

#### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в дзюдо.
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 дзюдо.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях дзюдоистов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных дзюдоистов.
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 хозяйственной 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 дзюдо.
2. Физические упражнения в дзюдо.
3. Методы тренировки в дзюдо.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в дзюдо.

5. Средства и методы технической подготовки в дзюдо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревновании по дзюдо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки дзюдоиста.

### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в дзюдо.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров дзюдо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
4. Основные пути отбора в дзюдо.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по дзюдо.

### **6.3.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы тактики в дзюдо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы тактики в дзюдо.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в дзюдо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в дзюдо.
8. Сочетание уупражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники дзюдо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе тренировки дзюдоистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке дзюдоистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении дзюдо.
12. Методы овладения техничскими действиями в дзюдо.
13. Методы развития двигательных качеств, техничко-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в дзюдо.
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 дзюдо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в дзюдо.
18. Роль и значение техничской подготовки дзюдо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по дзюдо.
20. Техничская подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов техничской подготовки в дзюдо, применение техничских средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: техничской, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо. 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 дзюдо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции в дзюдо.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной 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 дзюдо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии дзюдов стране и мире.
30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
32. Значение и виды соревнований в дзюдо.
33. Структура соревновательной деятельности в дзюдо.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
35. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
36. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
37. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
38. Основные пути отбора в дзюдо
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям дзюдо.
42. Анализ и прогноз одаренности (способности) ребенка к занятиям дзюдо.
43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и ориентации в дзюдо.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки дзюдоистов.
45. Принципы и методы обучения в дзюдо.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.
47. Требования стандартов подготовки в дзюдо к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
48. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ подготовки в дзюдо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки дзюдо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки дзюдоистов.
51. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

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

53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области дзюдо.

54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

57. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо.

58. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.

59. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки дзюдоиста.

#### **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 дзюдо.

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 дзюдо.

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 дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах России.

13. Выявление динамики результатов сильнейших в дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах мира.

14. Изменения личных результатов сильнейших дзюдоистов 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 подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по дзюдо.

16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки дзюдоистов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.

17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших дзюдоистов.

### 8 семестр

1. На основе изучения специальной литературы по дзюдо и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по дзюдо.

2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по дзюдо.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по дзюдо.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся дзюдо.

7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у дзюдоистов.

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

9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по дзюдо.

10. Создание образа дзюдо как комплексного вида спорта.

11. Сделать презентацию новой базы по дзюдо.

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 дзюдо.

14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься дзюдо и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий дзюдо.

15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.

18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.

19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.

25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в дзюдо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в дзюдо.
5. Построение моделей соревновательной деятельности дзюдоистов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
8. Различные средства и методы восстановления работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки дзюдоистов.
9. Создание имиджа дзюдо.
10. Долгосрочное сбалансированное питание дзюдоистов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по дзюдо.

#### **6.4.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в дзюдо.
3. Учет тренировочной нагрузки по дзюдо.
4. Виды контроля за состоянием дзюдоистов 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 дзюдо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в дзюдо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) дзюдоистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в дзюдо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в дзюдо с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной деятельности.

17. Эффективные средства и методы индивидуальной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в дзюдо.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в дзюдо.
22. Динамика личных и командных результатов по дзюдо 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 подготовки в дзюдо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки дзюдоиста 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 дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по дзюдо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов.
35. Значение и задачи моделирования деятельности. Особенности моделирования в дзюдо.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших дзюдоистов России и мира.
38. Характеристика деятельности в дзюдо. Требования к отдельным сторонам подготовки дзюдоистов.
39. Требования к профессиональной подготовке тренера.
40. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
41. Классификация тренеров.
42. Оценка деятельности и личности тренера.
43. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
45. Механизм возникновения травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях дзюдо.

47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
48. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
49. Применение различных средства и методы восстановления работоспособности для оптимизации подготовки дзюдоистов.
50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
51. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
52. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
53. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
54. Основные положения применения восстановительных средств в дзюдо.
55. Формирование мотивации к занятиям дзюдо.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям дзюдо.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям дзюдо.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о дзюдо.
60. Создание имиджа дзюдо как олимпийского вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных дзюдоистов.
64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по дзюдо.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в дзюдо.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по дзюдо.
68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в дзюдо.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
3. Модели соревновательной деятельности в дзюдо.
4. Методики повышения уровня подготовленности дзюдоистов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в дзюдо и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по дзюдо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе дзюдоистов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся дзюдо.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся дзюдо.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо»**

### **а) Основная литература:**

- 1) учебник для ВПО «Теория и практика дзюдо», авторов Шестакова В.Б., Ерегина С.В. – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.;
  - 2) Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-тов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
  - 3) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
  - 4) Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигаро Кано. Учебник – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2000. – 448 с.
- б) дополнительная литература:** учебное пособие «Спортивная борьба» в четырех томах, автора Туманяна Г.С.- 1998.
- 1) учебник «Спортивная борьба».- «ФиС».- 1978. – 289с.
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**
- 2) Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений доп. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
  - 3) Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
  - 4) Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
  - 5) Дементьев В.Л. Регулирование веса тела борца: учеб. пособие / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
  - 6) Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
  - 7) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка. Для начинающих: учеб. пособие для ст-тов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Кobleва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.

8)Дзюдо: Методические материалы эксперимента, дополненная учебная программа для детей, подростков, молодежи, взрослых / авт.-сост.: Свищев И.Д. [и др.]. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.

8)Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

9) Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

10) Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.

11) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

12)Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.

13) Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.

11.Свищёв И.Д. Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины«Теория и методика избранного вида спорта»/ Галочкин Н.В., Чувилин В.А.- «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности».-М.,№ 2(24). -2012.- С.42-46

12.Свищёв И.Д. Модульный подход в разработке учебной прогаммы «Теория и методика избранного вида спорта»/И.Д. Свищёв.-«Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности».-М.,№ 1(23). -2012.- С.36-38

13.Свищёв И.Д. Компоненты моторно-двигательного интеллекта дзюдоиста/И.Д.Свищёв.- «Спортивный психолог».- М., №2.- 2012.- С.45-51.

14.Свищёв И.Д. «Интеграция научных знаний и спортивной практики в совершенствовании содержания конкретного вида единоборства»

15.Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки единоборцев высокого класса/В.М.Игуменов.-Теория и практика физической культуры.-2015.- №12.-С.60-64.

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

- Сайт Федерации дзюдо России - <http://wrestrus.ru/>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <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)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивный зал № 32 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)*» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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 дзюдо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по дзюдо.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование дзюдо как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по дзюдо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в дзюдо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по дзюдо. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по дзюдо.	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 дзюдо на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по дзюдо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по дзюдо. 4. Оборудование дзюдоистовского зала для	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по дзюдо. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для дзюдоистовских залов.	7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	4 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Дзюдо в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо 3. Структура тренировочного занятия в дзюдо.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)*» 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.	28,31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Технике проведения приемов дзюдоистов дзюдо в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения дзюдоистовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.	27 неделя  31 неделя  38 неделя	5  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники дзюдо в партере. 3. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 4. Анализ оперативного восстановления состояния дзюдоиста.	24-26 недели  28-31 недели  32-35 недели 36-40 недели  40-42 неделя	3  3  3 3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника дзюдо в стойке.	24-27 недели	5

	2. Техника дзюдо в партере.	28-31 недели	5
	3. Тактика проведения технического действия.	32-35 недели	5
	4. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах.	37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое 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 (дзюдо)*» 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.	10 неделя	5
		14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в дзюдо. 2. Методики обучения тактике в дзюдо. 3. Программирование процесса обучения дзюдоистов. 4. Организация и проведение соревнований по дзюдо.	5 неделя	5
		9 неделя	5
		13 неделя	5
		16 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в дзюдо. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики дзюдо. 4. Составление обучающих программ по дзюдо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	2-4 недели	3
		5 неделя	3
		6-9 недели	3
		10-12 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3

	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо. 9. Организация и проведение командных соревнований по дзюдо. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели  15-16 недели	3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по дзюдо. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по дзюдо. 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	<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 (дзюдо)*» 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 дзюдо.	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 дзюдоистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по дзюдо. 4. Методология исследовательской деятельности в дзюдо	21 неделя	5
		24 неделя	5
		37 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных обще развивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 2. Изучение элементов техники дзюдо в стойке и партере 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	21-23 недели	5
		22 неделя	5
		23 неделя	5
		27 неделя	5

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<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	F	E	D	C	B	A

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки дзюдоистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки дзюдоистов.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки дзюдоистов. 2. Применение методов тренировки в дзюдо. 3. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в дзюдо. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо 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

	дзюдо 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 дзюдо.	9-11 недели	5
	3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.	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	<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 (дзюдо)*» 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 деятельности в дзюдо 2. Структура соревновательной деятельности дзюдоиста	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия деятельности в дзюдо. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов. 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 дзюдо. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в дзюдо. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:		

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 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 дзюдо.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в дзюдо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования деятельности и его особенности в дзюдо.	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 дзюдо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по дзюдо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по дзюдо. 5. Проведение тренировочных занятий по дзюдо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по дзюдо 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 дзюдо.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в дзюдо.	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 (дзюдо)» 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 дзюдо.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо. 2. Технологии восстановления спортсменов дзюдо. 3. Формирование общественного мнения о дзюдо через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в дзюдо.	26 неделя	5
		30 неделя	5
		35 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе дзюдоистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности дзюдоистов. 5. Использование средств фармакологического	26 неделя	5
		28 неделя	5
		31 неделя	5
		36 неделя	5
		36 неделя	5

	характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	39 неделя	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо. 3. Создание имиджа современного дзюдоиста.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 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	<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 единоборств**

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

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

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. 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 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 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 конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и 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 деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно- 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).

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

#### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)»	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 дзюдо»	1	4	16	16		Зачет
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в дзюдо»	1	4	22	28		
3	«Классификация, систематика и терминология в дзюдо»	1	4	20	12		
4	«Тренировочное занятие по дзюдо»	1	2	18	16		
5	«Оздоровительная направленность дзюдо»	1	4	14	18		
6	«Основы техники дзюдо»	2	6	20	46	9	Экзамен
7	«Основы тактики дзюдо»	2	2	14	18		
8	«Рекреация в дзюдо»	2	2	8	8		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по дзюдо»	2	6	12	36		
10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27		

11	«Методика обучения в дзюдо»	3	6	18	12		Зачет
12	«Методика обучения тактике в дзюдо»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения дзюдоистов»	3	4	18	14		
14	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
15	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	38	9	Экзамен
16	«Применение технических средств в тренировке дзюдоистов»	4	2	12	22		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств дзюдоистов»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в дзюдо»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в дзюдо»	5	4	12	2		Зачет
21	«Средства и методы тренировки в дзюдо»	5	4	12	20		
22	«Виды подготовки дзюдоистов»	5	6	22	8		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»	5	4	12	20		
24	«Объективные условия деятельности в дзюдо»	6	4	14	18	9	
25	«Отбор в процессе многолетней подготовки дзюдоистов»	6	4	14	18		
26	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»	6	6	14	16		
27	«Подготовка выпускной квалификационной	6	4	16	16		

	работы»						
<b>28</b>	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	<b>6</b>			<b>27</b>		
<b>29</b>	«Управление подготовкой дзюдоистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>11</b>		<b>Зачет</b>
<b>30</b>	«Прогнозирование спортивных результатов дзюдоистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>31</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>32</b>	«Моделирование деятельности дзюдоиста»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		
<b>33</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по дзюдо»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>34</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по дзюдо»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>35</b>	«Рекреация дзюдоистов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>19</b>		
<b>36</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
<b>37</b>	«Фармакология в дзюдо»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>7</b>		
<b>38</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>39</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	<b>8</b>			<b>27</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</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  
(дзюдо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 32 от «19» апреля 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.

Составитель:

**Свищёв Иван Дмитриевич** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;  
**Дмитриева Ольга Владимировна** – доцент кафедры теории и методики  
единоборств

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика дзюдо**» 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 дзюдо» 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 дзюдо.

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 дзюдо 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 ускоренная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			4 6 7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			2 7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения</li> </ul>			

	<i>тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</i>			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - <i>правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</i> - <i>документы планирования и проведения соревнований;</i> - <i>особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</i> - <i>обязанности организаторов и судей соревнования;</i> - <i>основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</i>			<i>1 5</i>
	<i>Уметь:</i> - <i>организовывать и проводить соревнования различного уровня;</i> - <i>осуществлять объективное судейство соревнований;</i> - <i>обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</i>			
	<i>Владеть:</i> - <i>навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</i> - <i>умением осуществлять объективное судейство соревнований.</i>			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - <i>основы научно-методической деятельности;</i> - <i>апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</i> - <i>методы научного анализа и обработки результатов исследований;</i> - <i>методы формулирования и представления обобщений и выводов.</i>			<i>4 6</i>
	<i>Уметь:</i> - <i>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i> - <i>применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</i> - <i>интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</i> - <i>применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</i>			<i>4 6 7</i>
	<i>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</i>			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i>			<i>1</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			
	<p>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> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			5 6 7
	<p>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты)</li> </ul>			

	<p><i>при отборе;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</i></li> <li>- <i>анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</i></li> <li>- <i>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</i></li> </ul>			
	<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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</i></li> <li>- <i>закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</i></li> <li>- <i>содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i></li> <li>- <i>медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i></li> <li>- <i>методы планирования тренировочного процесса.</i></li> </ul>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</i></li> <li>- <i>разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</i></li> <li>- <i>использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</i></li> </ul>			6 7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</i></li> <li>- <i>информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</i></li> <li>- <i>навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</i></li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</i></li> <li>- <i>содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</i></li> <li>- <i>актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</i></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>			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 спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			7
	<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>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>			

<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>- методы составления финансовых документов.</li> </ul>			1 6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в современном пятиборье с использованием апробированных методик</li> </ul>			
	<p><i>Владеть;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в дзюдо</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологии исследовательской деятельности в дзюдо</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></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
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>			7

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

##### 4.1 Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 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 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 Дзюдо</b>						
1.3.	История дзюдо		2		20		
1.4.	Исторические предпосылки формирования отечественной теории и методики дзюдо		2		20		
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики Дзюдо</b>						
2.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности и методики тренировки			2	20		
2.2.	Техника и тактика дзюдо и критерии их оценки			2	20		
<b>3</b>	<b>Пропаганда Дзюдо как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям</b>						
3.1.	Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в дзюдо на международной арене			2	30		

3.2.	Мотивация к занятиям дзюдо		2	20		
3.3	Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы	2		20		
3.4	Агитационно-пропагандистская работа по привлечению к занятиям дзюдо		2	20		
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по Дзюдо</b>					
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях по дзюдо		2	20		
4.2	Факторы и ситуации возникновения травматизма			20		
4.3	Особенности организации и проведения групповых учебно-тренировочных занятий и соревнований по дзюдо 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 Дзюдо</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 дзюдо		2	10		
<b>6</b>	<b>Двигательная тренировка Борцов Дзюдо</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 Дзюдо</b>					
7.1	Структура проведения группового занятия по дзюдо			20		
7.2	Правила проведения соревнований по дзюдо			20		
7.3	Регламенты и требования к экипировке спортсменов и к залам дзюдо		2	20		
7.4	Особенности проведения		2	20		

	предварительных поединков, утешительных поединков и финальных поединков в соревнованиях по дзюдо						
<b>8</b>	<b>Особенности занятий Дзюдо с разным контингентом</b>						
8.1	Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»				20		
8.2	Занятия дзюдо 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 Дзюдо, система ведения спортивного поединка</b>						
9.1	Актуальные проблемы развития дзюдо в России		2		10		
9.3	Направленность и содержание группового тренировочного занятия по дзюдо			2	10		
9.4	Педагогические установки в обучении дзюдо				10		
<b>10</b>	<b>Методика тренировки борцов Дзюдо</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 Дзюдо в стойке</b>						
11.1	Основы техники и тактики дзюдо		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				20		

	борьбы в стойке						
<b>12</b>	<b>Контроль нагрузок на занятиях Дзюдо</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 Дзюдо</b>						
13.1	Содержание, направленность и организационно-методические компоненты специализированной деятельности тренера по дзюдо			2	20		
13.3	Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по дзюдо в индивидуальном уроке			2	20		
<b>14</b>	<b>Техника Дзюдо в партере</b>						
14.1	Основы техники и тактики дзюдо 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 Дзюдо</b>						
15.1	Содержание и подготовка к проведению групповых занятий по дзюдо				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 дзюдо				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 Дзюдо</b>						
17.1	Психологические характеристики дзюдо и психофизиологические свойства квалифицированных борцов дзюдо		2				
17.2	Содержание и направленность психологической подготовки в дзюдо			2	10		
<b>18</b>	<b>Методика совершенствования техники и тактики в Дзюдо</b>						
18.1	Принципы построения тренировки квалифицированных борцов дзюдо				10		
18.2	Методические приемы выполнения упражнений			2			
18.3	Методы технико-тактического совершенствования				10		
<b>19</b>	<b>Техника Дзюдо в положении лежа</b>						
19.1	Основы техники и тактики дзюдо 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 Дзюдо</b>						
20.1	Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке (в дзюдо)			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 дзюдо				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 дзюдо 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 в Дзюдо</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 дзюдо				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 дзюдо		2		10		
23.2	Педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства в тренировке и соревновательной практике квалифицированных борцов дзюдо				10		
23.3	Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний			2	10		
23.4	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования			2			
<b>24</b>	<b>Структура и направленность тренировки борцов дзюдо</b>						
24.1	Содержание технико-тактического совершенствования			2			
24.2	Объемы, интенсивность и психическая напряженность				10		

	тренировочной нагрузки						
24.3	Построение функциональной тренировки				10		
24.4	Уровень тренированности дзюдо и технологии его оценки				10		
<b>25</b>	<b>Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами разной квалификации в Дзюдо</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 дзюдо				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				10		

	универсализации технико-тактической тренировки					
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 Дзюдо</b>					
30.1	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций, и уровни их значимости в дзюдо		2	20		
30.2	Умения, основанные на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления, и их значимость в дзюдо		2	10		
30.3	Умения, основанные на проявлениях двигательных качеств, и их значимость для овладения техникой и тактикой дзюдо			10		
<b>31</b>	<b>Подготовка и оформление ВКР</b>					
31.1	Подготовка и оформление результатов исследований по теме ВКР для предварительного рецензирования			20		
31.2	Апробация ВКР			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 дзюдо 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 дзюдо 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 поединков в тренировках и на соревнованиях				10		
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>	

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

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в дзюдо, 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 дзюдо 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 практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований 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 дзюдо, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по дзюдо 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 заочного ускоренного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов дзюдо в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в дзюдо у сильнейших дзюдоистов 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 дзюдо.
6. История дзюдо.
7. Описать правила проведения соревнований по дзюдо олимпиад.
8. Указать причины создания международной федерации по дзюдо.
9. Расписать причины и условия создания Международной федерации по дзюдо .
10. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
11. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся дзюдоистов мира, СССР и России.
12. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся дзюдоистов России и мира.
13. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по дзюдо.
14. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
15. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
16. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по дзюдо.
17. Описать многоуровневая классификационная схема техники дзюдо.
18. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
19. Описать порядок образования полных названий приемов техники дзюдо.
20. Основные понятия в дзюдо (борьба, стойка, партер т.п.).
21. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий дзюдо.
22. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия дзюдоистов и проанализировать ее.
23. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
24. Оборудование зала для дзюдо для проведения тренировочного процесса и соревнований.
25. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в дзюдо.

26. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов.
27. Основные термины, используемые при судействе соревнований по дзюдо.
28. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся дзюдо.
29. Изучение конспектов тренировочных занятий по дзюдо у личных тренеров.
30. Написание конспектов занятий по дзюдо.
31. Проведение заключительных частей занятий по дзюдо.
32. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях дзюдо.
33. Расписать режим дня дзюдоистов.
34. Составление примерных конспектов занятий по дзюдо оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники дзюдо.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий дзюдоиста: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактическое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в дзюдо.
14. Выделить основные проблемы тренировки в дзюдо.
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 дзюдоиста, их воспитание посредством упражнений.

19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

**Нагэ-вадза.** Техника бросков.

<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Тэ-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями руками
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Коши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями туловищем
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Аши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями ногами
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Ма-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на спину)
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Эко-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на бок)

**Катамэ-вадза.** Техника сковывающих действий. **Осаэкоми-вадза.** Техника удержаний.

**Кансэтсу-вадза.** Техника болевых приемов. **Шимэ-вадза.** Техника удушающих приемов

**Основы терминологии дзюдо**

*Группы приемов.*

«**ВАДЗА**» - техника, прием, приемы; «**ТАЧИ**» - стоя, в стойке;

«**СУТЭМИ**» - с падением, в падении.

«**КАЭШИ**» - контрприем. Глагол «каэсу» берется в значении «отвечать», «отплачивать», то «каэши» означает контрприем, а если он берется в значении «опрокидывать» - то опрокидывание переворотом;

«**НАГЭ**» - существительное, производное от глагола «нагэру» - «бросать», «кидать». Глагол «нагэру» означает бросок по восходяще-нисходящей траектории. Естественно, при проведении броска типа «нагэ» тори сначала приподнимает укэ, а уже затем сбрасывает его на татами;

«**ОТОШИ**» - существительное, производное от глагола «отосу» - «опускать сверху вниз», «ронять», «сбрасывать». При проведении «отоши» тори не приподнимает укэ, чтобы затем бросить его на татами, а проводит бросок с резким понижением собственного центра массы тела, сразу направляя тело укэ сверху вниз;

«**КУРУМА**» ( «гурума») - «колесо».

«**МАКИКОМИ**» - существительное, производное от глагола «макикому» - «свертывать», «скатывать». В бросках этого типа, проводимых с падением, тори начинает атаку с мощного поворота спиной к противнику, выводя противника из равновесия и вовлекая его в движение, как бы «наматывая» его туловище на свое, и бросает его.

«**КАРИ**» («гари») – существительное от глагола «кару» - «срезать серпом». Тори атакует ногу (ноги) укэ ударом своей ногой или рывком руками к себе по направлению стоп укэ;

«**ХАРАИ**» («бараи») – существительное, производное от глагола «хараи» - «мести метлой». Тори атакует ногу укэ ударом своей ноги сбоку перпендикулярно направлению стопы укэ;

«**КАКЭ**» («гаке») – существительное, производное от глагола «какэри» - «цеплять крючком», «прилагать к». Тори использует зацеп ноги укэ своей ногой, который, в отличие от «хараи», не носит активного характера. В данном случае зацеп нужен для того; чтобы не дать противнику перешагнуть ногой и восстановить равновесие, а сам бросок проводится либо за счет рывка руками в сочетании со скручиванием туловища, либо за счет использования своего веса;

«**ВАКАРЭ**» - существительное, производное от глагола «вакарэри» - «разделяться», «расходиться на разные стороны». В бросках этого типа, проводимых с падением на бок, тори использует рывок туловищем от противника, чтобы провести бросок, используя массу своего тела;

«**ТАОШИ**» («даоши») – существительное, производное от глагола «таосу» - «валить (стоящее)», «опрокидывать». Глагол «таосу» обозначает толкающее движение от себя, воздействующее на верхушку стоящего вертикально предмета, не закрепленного внизу;

«**ХАСАМИ**» («басами») – существительное, производное от глагола «хасами» - «резать ножницами»;

«**АГЭ**» - существительное, производное от глагола «агэру» - «поднимать»;

«**СУКАШИ**» - существительное, производное от глагола «сукаси» «оставлять просвет», «делать просвет», означающее пропуск атакующего движения противника;

«**ШИМЭ**» - «удушение»; «**КАНСЭТСУ**» - «болевые приемы»; «**ТАИ**» - «туловище»; «**ТЭ**» - «рука» («руки»); «**АШИ**» - «нога» («ноги»); «**КОШИ**» («**ГОШИ**») - «окружность туловища в районе пояса», «поясница», «бедро»;

«**СЭ**» - «спина»; «**КАТА**» - «плечо» («плечи»); «**МАТА**» - «бедро» («верхняя часть ноги»); «**ХИДЗА**» - «колени» («колени»); «**КИБИСУ**» - «пятка» («пятки»); «**ХАРА**» - «живот»; «**ВАКИ**» - «подмышка»; «**УДЭ**» - «рука в области локтя». «**СОДЭ**» - «рукав» («рукава»); «**ОБИ**» - «пояс»;

«**ЭРИ**» - «воротник», «отворот»; «**ХАДАКА**» - «голый», «без одежды»

«**МА**» («**МАЭ**») - «вперед», «прямо»; «**УШИРО**» - «назад»; «**ЁКО**» - «вбок», «в горизонтальном направлении»; «**УРА**» - «спереди назад», «за спину»;

«**СУМИ**» - «во внутренний угол»; «**СОТО**» - «снаружи», «наружный»;

«**УЧИ**» - «изнутри», «внутренний»;

**«О»** - букв, «большой», терминологически «дальней ногой», «по большой траектории»; **«КО»** - букв, «малый», «маленький», терминологически «ближней ногой», **«АО»** - маленькой траектории, **«МОРО»** - «обе (руки)», «обеими (руками)»; **«ИПОН»** - «одна (рука)», «одну (руку)»; **«РЕ»**- «две», «двумя». **«ДЭ»** - «делающая шаг вперед». **«ХИКИ»** - срединная форма глагола «хики» - «тянуть «тащить на себя»; **«ЦУРИ»** - срединная форма глагола «цури» - «подсекать (рыбу, попавшую на крючок)» означает рывок противника вверх, выводящий его из равновесия и заставляющий его подняться на носки; **«ОСАЭ»** - «оказывать давление сверху вниз», «прижимать»; **«КОМИ»** - срединная форма глагола «кому», который в сложных глаголах указывает на направленность действия внутрь, в терминах дзюдо, соответственно, означает действие, направленное на выбивание части тела противника с позиции; **«ЦУРИКОМИ»** - «выбивание после выведения из равновесия рывком вверх»; **«ХИККОМИ»** - «выбивание противника с позиции после выведения его из равновесия рывком на себя»; **«ОСАЭКОМИ»** - «выбивание противника с позиции прижимая сверху вниз»; **«ХАНЭ»** - срединная форма глагола «ханэри» - «отбрасывать», «заставить отскочить», означает мах ноги, отбрасывающий ноги противника в сторону; **«ОИ»** - срединная форма глагола «ои» - «взваливать на спину», «наваливать на себя»; **«ДАКИ»** - срединная форма глагола «даки» - «обхватывать», «держат на руках»; **«УКИ»** - срединная форма глагола «уки» - «плавать на поверхности воды», «всплывать»; **«САСАЭ»** - срединная форма глагола «сасаэри» - «подпирать», «сдерживать» означает упор стопой, не позволяющий противнику перешагнуть ногой для восстановления равновесия; **«ОКУРИ»** - срединная форма глагола «окуру» - «проводить», «сопровождать»; **«СУКУИ»** - срединная форма глагола «сукуу» - «черпать», «зачерпывать» означает подхват рукой снизу с последующим подъемом вверх; **«УЦУРИ»** - срединная форма глагола «уцуру» - «перемещаться», «перебираться»; **«ЦУККОМИ»** - «вдавливание»; **«ХИШИГИ»** - «переламывать», терминологически «рычаг»; **«ГАРАМИ»** - «завязывать», терминологически «узел»; **«ГАТАМЭ»** - «сковывание»; **«НАМИ»** - «обычный»; **«ГЯКУ»** - «обратный», **«ЦУБАМЭ»** - «ласточка», которая является для японцев символом высокой скорости смены направления движения; **«ТОМОЭ»** - знак в виде жирной запятой, описывает траекторию кругового движения, переходящего от меньшего радиуса к большему; **«ТАВАРА»** - «соломенный мешок»; **«ТАНИ»** - «долина»; **«КАНИ»** - «краб»; **«КАВАДЗУ»** - «брод через реку»; **«ДЖУДЖИ»** - иероглиф, похожий на крест и означающий 10, терминологически «скрестно»; **«САНКАКУ»** - «треугольник», **«ЯМА-АРАШИ»** - «буря в горах» (так метафорически характеризовали манеру борьбы сильнейшего борца Кодокана периода его становления «гения дзюдо» Сайго Сиро).

## 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

РЭЙ(REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН), тачи-рэй (tachi-gei) - приветствие стоя - дза- рэй (za-gei) - приветствие на коленях; ОБИ (OBI) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ); ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ;

### ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (ayumi-ashi) - передвижения обычными шагами

Цуги-аши (tsugi-ashi) - передвижения приставными шагами  
- вперед-назад, влево-вправо, по диагонали

ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90 градусов шагом вперед;
- на 90 градусов шагом назад;
- на 180 градусов - шагами (одна вперед, другая назад – по диагонали);
- на 180 градусов - шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
- на 180 градусов шагом по кругу вперед на 180 градусов шагом назад.

КУМИКАТА (КУМИ-КАТА) – ЗАХВАТЫ - основной захват - рукав-отворот;

КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

- маэ-кудзуши (mae- kuzushi) - *вперед*; уширо-кудзуши (ushiro- kuzushi) – *назад*; миги кудзуши (migi- kuzushi) - *вправо*; хидари кудзуши (hidari- kuzushi) -*влево*; мае миги кудзуши (mae-migi- kuzushi) *вперед-вправо*; мае – хидари кудзуши (mae - hidari - kuzushi)- *вперед-влево*; уширо миги кудзуши (ushiro – migi - kuzushi) - *назад-вправо*; уширо- хидари кудзуши (ushiro – hidari- kuzushi)- *назад - влево*.

УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ: еко (сокухо) - укэми - *yoko (sokuho) - ukemi*- набок; уширо (кохо) -укэми- *ushiro (koho) - ukemi* - на спину; маэ (дзэнпо) –укэми – *mae (zenpo) -ukemi* - на живот; дзэнпо-тэнкай-укэми - *zenpo (tenkai) ukemi* - кувырком.

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-бараи - *de-ashi-barai*- боковая подсечка под выставленную ногу;  
Хидза-гурума - *hiza –guruma*- подсечка в колено под отставленную ногу;  
Сасаэ-цури-коми-аши – *sasae-tsurikomi-ashi*- передняя подсечка под выставленную ногу;  
Уки-гоши - *uki-goshi*- бросок скручиванием через бедро;  
О-сото-гари- *o-soto-gari*- отхват;  
О-гоши - *o-goshi*- бросок через бедро с подбивом;  
О-учи-гари - *o-uchi-gari* - зацеп изнутри голенью;  
Сэои-нагэ – *seoi-nage*- бросок через спину с захватом руки на плечо.

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ - WAZA). ТЕХНИКА

СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ - *hon-kesa-gatame* -удержание сбоку;  
 Ката-гатамэ - *kata-gatame*- удержание с фиксацией плеча головой;  
 Еко-шихо-гатамэ - *yoko-shiho-gatame*- удержание поперек;  
 Ками-шихо-гатамэ - *kami-shiho-gatame*- удержание со стороны головы;  
 Татэ-шихо-гатамэ - *tate-shiho-gatame*- удержание верхом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 5 КЮ.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши - *o-soto-otoshi*- задняя подножка;  
 О-сото-гаэши - *o-soto-gaeshi*- контрприем от отхвата или задней подножки;  
 О-учи-гаэши - *o-uchi-gaeshi*- контрприем от зацепа изнутри голенью;  
 Моротэ-сэои-нагэ - *morote-seoi-nage*- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

## КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

1.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
2.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
3.	Еко- каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
4.	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
5.	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв на удержания со стороны ног

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари - *ko-soto-gari* - задняя подсечка  
 Ко-учи-гари- *ko-uchi-gari* -подсечка изнутри  
 Коши-гурума- *koshi-guruma*- бросок через бедро с захватом шеи  
 Цурикоми-гоши – *tsurikomi-goshi* - бросок через бедро с захватом отворота  
 Окури-аши-барай – *okuri-ashi-barai*- боковая подсечка в темп шагов  
 Тай-отоши – *tai-otoshi*- передняя подножка  
 Хараи-гоши – *harai-goshi* - подхват бедром (под две ноги)  
 Учи-мата – *uchi-mata* - подхват изнутри (под одну ногу)

## КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ.

Кузурэ- кэса-гатамэ - *kuzure-kesa-gatame* - удержание сбоку с захватом из-

под руки

Макура-кэса-гатамэ – *makura- kesa- gatame-* удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса- гатамэ - *ushiro- kesa- gatame* - обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо- гатамэ – *kuzure-yoko-shiho - gatame* удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками- шихо-гатамэ - *kuzure-kami-shiho - gatame* удержание со стороны головы с захватом руки

Кузурэ-татэ-шихо- гатамэ - *kuzure-tate-shiho - gatame* удержание верхом с захватом руки

### *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 4 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ*

Цубамэ-гаэши – *tsubame- gaeshi* -контрприем от боковой подсечки

Ко-учи-гаэши – *ko- uchi - gaeshi* -контрприем от подсечки изнутри

Харай- гоши- гаэши –*harai-goshi - gaeshi* -контрприем от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши-*uchi-mata - gaeshi* -контрприем от подхвата изнутри

Содэ- цурикоми-гоши - *sode-tsurikomi - goshi-* бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ - *ko-uchi- gake-* зацеп одноименной голени противника

Учи - мата- сукаши - *uchi – mata- sukashi* - контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

### РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши - тай-отоши - Бросок через бедро - передняя подножка

Коши-гурума - харай-гоши - Бросок через бедро - подхват

Цурикоми-гоши - учи-мата - Бросок через бедро - подхват изнутри

Дэ-аши-барай - тай-отоши- Боковая подсечка - передняя подножка

Дэ-аши-барай - сасэ-цурикоми-аши- Боковая подсечка - передняя подсечка

Дэ-аши-барай - харай-гоши - Боковая подсечка - подхват

Дэ-аши-харай - учи-мата - Боковая подсечка - подхват изнутри

Дэ-аши-барай - сэои-нагэ - Боковая подсечка - бросок через спину

## 3 КЮ, ЗЕЛЕНый ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ.

Ко-сото-гакэ – *ko-soto- gake* - зацеп снаружи голенью

Цури-гоши – *tsuri-goshi* - бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши – *yoko-otoshi-* боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума – *ashi-guruma-* бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши – *hane-goshi-* подсад бедром и голенью изнутри

Харай- цурикоми-аши – *harai- tsurikomi- ashi-* передняя подсечка под отставленную ногу

Томоэ-нагэ - *tomoe- nage-* бросок через голову с упором стопой в живот

Ката- гурум а – *kata-guruma*- бросок через плечи «мельница»

### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

Ката-джуджи-джимэ – *kata-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-джуджи-джимэ – *gyaku-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ – *nami-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ – *okuri-eri-jime*- удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ – *kata-ha-jime*- удушение сзади отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ – *hadaka-jime*- удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами – *ude-garami*- узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ – *ude-hishigi-juji-gatame*- рычаг локтя захватом руки между ног

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 3 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши- *yama-arashi*- подхват бедром с обратным захватом отворота

Ханэ-гоши-гаэши – *hane-goshi-gaeshi*- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари – *morote-gari* - бросок захватом двух ног

Кучики-даоши - *kuchuki-daoshi* - бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши – *kibisu-gaeshi* - бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши – *seoi-otoshi* - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ – *ryote-jime*- удушение спереди кистями

Сода- гурума-джимэ - *sode-guruma-jime* удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Кэса-удэ-хишиги-гатамэ – *kesa-ude-hishigi-gatame*- рычаг локтя от удержания сбоку

Кэса-удэ- гарами - *kesa-ude-garami*- узел локтя от удержания сбоку

Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши -Передняя подсечка с захватом ноги

Ката-аши-дори-О-учи-гари - Зацеп изнутри с захватом ноги

Ката-аши- дори-Хараи –гоши - Подхват с захватом ноги

Ката-аши-дори-Таи-отоши - Передняя подножка с захватом ноги

(ТЕХНИКА КОМБИНАЦИЙ)

Хараи-гоши - Таи-отоши - Подхват - Передняя подножка

Ко-сото-гакэ - Кибису-гаэши -Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку

О-учи-гари -Ко-учи-гакэ - Зацеп изнутри голенью - зацеп изнутри голенью одноименной ноги противника

О-учи-гари - Таи-отоши - Зацеп изнутри голенью -Передняя подножка

О-учи-гари -Сэои-нагэ - Зацеп изнутри голенью -Бросок через спину

Тай-отоши - О-учи-гари - Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью  
 Сэои-нагэ О-учи-гари - Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью  
 Дэ-аши-хараи - Кучики-таоши - Боковая подсечка - Бросок захватом за  
 подколенный сгиб

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-20°)

#### САМООБОРОНА.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов имитатором ножа сверху.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса заочного ускоренного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Формирование дзюдо как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по дзюдо.
3. Основы техники дзюдо. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия дзюдо.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по дзюдо.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по дзюдо.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо.

#### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Дзюдо в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в дзюдо.
4. Судейская терминология по дзюдо.

5. Структура тренировочного занятия в дзюдо.
6. Разностороннее развитие личности средствами дзюдо.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами дзюдо.
8. Техника дзюдо в стойке.
9. Техника дзюдо в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения дзюдоистовского поединка
12. Тактика поведения дзюдоиста на соревнованиях.

### **6.1.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика дзюдо как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение дзюдо.
3. Место дзюдо и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием дзюдо в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию дзюдо. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация дзюдо 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 дзюдо в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение дзюдо.
10. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по дзюдо в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных дзюдоистов дзюдо на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по дзюдо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние дзюдо 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 дзюдо.
19. Требования к форме дзюдоиста на соревнованиях.

22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по дзюдо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в дзюдо.
24. Классификация технических дзюдо.
25. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в дзюдо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по дзюдо.
28. Иерархическое построение классификации техники дзюдо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники дзюдо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по дзюдо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе дзюдоистов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по дзюдо.
34. Основные элементы содержания занятий по дзюдо.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий дзюдо и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по дзюдо.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами дзюдо.
41. Принципы построения занятий по дзюдо 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 дзюдо на организм спортсменов.

44. Взаимосвязь техники и тактики при ведении дзюдоистовского поединка.
45. Механизм эффективности приемов техники в дзюдо.
46. Биомеханические особенности техники дзюдо
47. Фазовая структура техники бросков в дзюдо.
48. Критерии оценки качества выполнения техники дзюдо.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" дзюдоистов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
51. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
52. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой дзюдо.
53. Особенности методики изучения техники дзюдо в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники дзюдо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники дзюдо в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники дзюдо на примере бросков прогибом.
57. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники дзюдо в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
58. Последовательность изучения техники дзюдо в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика дзюдо.
60. Стратегия многолетней деятельности в дзюдо.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения дзюдоиста в поединке в дзюдо.
62. Тактика участия в соревнованиях в дзюдо.
63. Тактика ведения схватки в дзюдо.
64. Тактика проведения приемов в дзюдо.
65. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
66. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
67. Значение тактики в подготовке дзюдоистов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
68. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
69. Составление тактического плана поединка.

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

71. Средства и методы восстановления работоспособности дзюдоиста и их применение на практике.

72. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.

73. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.

74. Значение УИРС в подготовке бакалавров по дзюдо в ИФК.

75. Методология научной деятельности.

76. Наиболее распространенные схемы исследований в дзюдо.

77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.

78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса заочной ускоренной формы обучения: 3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в дзюдо.

2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению дзюдо.

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

4. Написать примерную линейную программу обучения по дзюдо.

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

6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении дзюдо.

7. Составление примерных программ обучения в дзюдо.

8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и подготовки для групп начальной подготовки.

9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по дзюдо.

10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке дзюдоистов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.

11. Придумать и описать несколько парных упражнений в дзюдо.

12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.

13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих дзюдоистов.

14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо.
16. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
19. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
20. Обязанности судей соревнований по дзюдо.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки дзюдоистов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки дзюдоистов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки дзюдоистов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки дзюдоистов.
9. Написать по два упражнения с использованием дзюдоистовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у дзюдоистов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся дзюдо.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса заочной ускоренной формы обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо.
2. Начальное обучение дзюдо.
3. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в дзюдо.

6. Положение о соревнованиях по дзюдо.
7. Смета на проведение соревнований по дзюдо.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований дзюдо.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по дзюдо.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по дзюдо и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
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 дзюдоистами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в дзюдо.
5. Требования, предъявляемые дзюдо к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.

#### **6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочном ускоренной формы обучения:**

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в дзюдо.
2. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в дзюдо.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в дзюдо.
7. Определение готовности к обучению дзюдо: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в дзюдо; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.

10. Элементы программирования обучения в дзюдо.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в дзюдо.
13. Организационные основы школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по дзюдо.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по дзюдо.
17. Содержание положения о соревнованиях по дзюдо.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по дзюдо.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по дзюдо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по дзюдо и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.
24. *Деловая игра*  
Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по дзюдо».
25. Содержание и формы воспитательной работы с юными дзюдоистами.
26. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
27. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
28. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по дзюдо в группах начальной подготовки.
29. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
30. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
31. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов в различных частях тренировочного занятия.
32. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося дзюдо.
33. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся дзюдо.
34. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
35. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.

36. Проявление силы в дзюдо.
37. Проявление быстроты в дзюдо.
38. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
39. Энергетическое обеспечение выносливости.
40. Проявление выносливости в дзюдо.
41. Факторы, определяющие гибкость.
42. Измерение гибкости.
43. Активная и пассивная гибкость.
44. Проявление гибкости в дзюдо.
45. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
46. 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.
47. Координационные способности в дзюдо.
48. Ведущие ощущения и восприятия в дзюдо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
49. Двигательные представления (идеомоторика) в дзюдо.
50. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
51. Характер мыслительных задач.
52. Эмоциональные процессы и состояния.
53. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
54. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
55. Виды и качественные особенности волевых усилий в дзюдо. Особенности процессов реагирования.
56. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
57. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дзюдо.
58. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.
59. Особенности организации и проведения НИР в дзюдо.
60. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
61. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
62. Применение апробированных методик проведения научных исследований в дзюдо.

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

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

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса заочной ускоренной формы обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения дзюдоистовского поединка с более физически сильным противником.

2. Описание тактических вариантов проведения дзюдоистовского 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 тренировки применительно к дзюдо.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в дзюдо.

8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по дзюдо.

11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо.

12. Подбор упражнений для совершенствования техники дзюдо.

13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в дзюдо.

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 дзюдо.

16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.

17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоиста.

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 дзюдо.

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 дзюдоистов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

27. Подготовка протоколов тестирования дзюдоистов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в дзюдо.

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 дзюдо.

4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях дзюдоистов.

5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо.

7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и подготовленности.

8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.

9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.

10. Посетить тренировки юных дзюдоистов.

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 заочной ускоренной формы обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в дзюдо.
2. Физические упражнения в дзюдо.
3. Методы тренировки в дзюдо.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в дзюдо.
5. Средства и методы технической подготовки в дзюдо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревновании по дзюдо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки дзюдоиста.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в дзюдо.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров дзюдо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
4. Основные пути отбора в дзюдо.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по дзюдо.

### **6.3.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы тактики в дзюдо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы тактики в дзюдо.

4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в дзюдо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в дзюдо.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники дзюдо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе тренировки дзюдоистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке дзюдоистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении дзюдо.
12. Методы овладения техническими действиями в дзюдо.
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 дзюдо.
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 дзюдо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в дзюдо.
18. Роль и значение технической подготовки дзюдо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по дзюдо.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в дзюдо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо. 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 дзюдо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции в дзюдо.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной 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 дзюдо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии дзюдов стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

32. Значение и виды соревнований в дзюдо.

33. Структура соревновательной деятельности в дзюдо.

34. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.

35. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

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

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

38. Основные пути отбора в дзюдо

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

40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

41. Определение предрасположенности к занятиям дзюдо.

42. Анализ и прогноз одаренности (способности) ребенка к занятиям дзюдо.

43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и ориентации в дзюдо.

44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки дзюдоистов.

45. Принципы и методы обучения в дзюдо.

46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.

47. Требования стандартов подготовки в дзюдо к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

48. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.

49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ подготовки в дзюдо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки дзюдо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки дзюдоистов.

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

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

53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области дзюдо.

54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

57. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо.

58. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.

59. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки дзюдоиста.

#### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса заочной ускоренной формы 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 дзюдо.

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 дзюдо.

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 дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах России.

13. Выявление динамики результатов сильнейших в дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах мира.

14. Изменения личных результатов сильнейших дзюдоистов 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 подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по дзюдо.

16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки дзюдоистов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.

17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших дзюдоистов.

### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по дзюдо и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по дзюдо.

2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по дзюдо.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по дзюдо.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся дзюдо.

7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у дзюдоистов.

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

9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по дзюдо.

10. Создание образа дзюдо как комплексного вида спорта.

11. Сделать презентацию новой базы по дзюдо.

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 дзюдо.

14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься дзюдо и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий дзюдо.

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 прочитав текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.

25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса заочной ускоренной формы обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в дзюдо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в дзюдо.
5. Построение моделей соревновательной деятельности дзюдоистов.

## 8 семестр

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
8. Различные средства и методы восстановления работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки дзюдоистов.
9. Создание имиджа дзюдо.
10. Долгосрочное сбалансированное питание дзюдоистов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по дзюдо.

### 6.4.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре заочной ускоренной формы обучения:

#### Вопросы для устного ответа:

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в дзюдо.
3. Учет тренировочных нагрузок по дзюдо.
4. Виды контроля за состоянием дзюдоистов 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 дзюдо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в дзюдо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) дзюдоистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в дзюдо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в дзюдо с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной подготовки.

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

19. Сохранение и поддержание определенного уровня подготовленности.

20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в дзюдо.

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

22. Динамика личных и командных результатов по дзюдо 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 подготовки в дзюдо для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Применение технической подготовки дзюдоиста 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 дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по дзюдо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов.

35. Значение и задачи моделирования деятельности. Особенности моделирования в дзюдо.

36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.

37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших дзюдоистов России и мира.

38. Характеристика деятельности в дзюдо. Требования к отдельным сторонам подготовки дзюдоистов.

39. Требования к профессиональной подготовке тренера.

40. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

41. Классификация тренеров.

42. Оценка деятельности и личности тренера.

43. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.

44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.

45. Механизм возникновения травмы.

46. Особенности протекания восстановления при занятиях дзюдо.

47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.

48. Использование восстановительных средств, при повышенных тренировочных нагрузках.

49. Применение различных средств и методы восстановления работоспособности для оптимизации подготовки дзюдоистов.

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

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

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

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

54. Основные положения применения восстановительных средств в дзюдо.

55. Формирование мотивации к занятиям дзюдо.

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

57. Умение формировать мотивацию к занятиям дзюдо.

58. Структурные элементы общественного мнения.

59. Функции формирования общественного мнения о дзюдо.

60. Создание имиджа дзюдо как олимпийского вида спорта.

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

62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных дзюдоистов.

64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по дзюдо.

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

66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в дзюдо.

67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по дзюдо.

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

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

70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в дзюдо.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
3. Модели соревновательной деятельности в дзюдо.
4. Методики повышения уровня подготовленности дзюдоистов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в дзюдо и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по дзюдо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе дзюдоистов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся дзюдо.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся дзюдо.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо»**

### **а) Основная литература:**

- 1) учебник для ВПО «Теория и практика дзюдо», авторов Шестакова В.Б., Ерегина С.В. – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.;
  - 2) Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-тов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
  - 3) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
  - 4) Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигаро Кано. Учебник – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2000. – 448 с.
- б) дополнительная литература:** учебное пособие «Спортивная борьба» в четырех томах, автора Туманяна Г.С.- 1998.
- 1) учебник «Спортивная борьба».- «ФиС».- 1978. – 289с.
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**
- 2) Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
  - 3) Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
  - 4) Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
  - 5) Дементьев В.Л. Регулирование веса тела борца: учеб. пособие / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
  - 6) Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
  - 7) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка. Для начинающих: учеб. пособие для ст-тов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.
  - 8) Дзюдо: Методические материалы эксперимента, дополненная учебная программа для детей, подростков, молодежи, взрослых / авт.-сост.: Свищев И.Д. [и др.]. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.
  - 8) Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
  - 9) Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
  - 10) Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.

- 11) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 12) Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
- 13) Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.
11. Свищёв И.Д. Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» / Галочкин Н.В., Чувилин В.А. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 2(24). – 2012. – С.42-46
12. Свищёв И.Д. Модульный подход в разработке учебной программы «Теория и методика избранного вида спорта» / И.Д. Свищёв. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 1(23). – 2012. – С.36-38
13. Свищёв И.Д. Компоненты моторно-двигательного интеллекта дзюдоиста / И.Д. Свищёв. – «Спортивный психолог». – М., №2. – 2012. – С.45-51.
14. Свищёв И.Д. «Интеграция научных знаний и спортивной практики в совершенствовании содержания конкретного вида единоборства»
15. Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки единоборцев высокого класса / В.М. Игуменов. – Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С.60-64.

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

- Сайт Федерации дзюдо России - <http://wrestrus.ru/>
- 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 – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивный зал № 32 для проведения практических занятий.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития дзюдо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по дзюдо.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование дзюдо как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по дзюдо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в дзюдо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по дзюдо. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по дзюдо.	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 дзюдо на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по дзюдо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по дзюдо. 4. Оборудование дзюдоистовского зала для	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по дзюдо. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для дзюдоистовских залов.	7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	4 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Дзюдо в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо 3. Структура тренировочного занятия в дзюдо.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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.	28,31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Технике проведения приемов дзюдоистов дзюдо в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения дзюдоистовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.	27 неделя  31 неделя  38 неделя	5  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники дзюдо в партере. 3. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 4. Анализ оперативного восстановления состояния дзюдоиста.	24-26 недели  28-31 недели  32-35 недели 36-40 недели  40-42 неделя	3  3  3 3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам:		

	1. Техника дзюдо в стойке.	24-27 недели	5
	2. Техника дзюдо в партере.	28-31 недели	5
	3. Тактика проведения технического действия.	32-35 недели	5
	4. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах.	37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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 (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в дзюдо. 2. Методики обучения тактике в дзюдо. 3. Программирование процесса обучения дзюдоистов. 4. Организация и проведение соревнований по дзюдо.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в дзюдо. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики дзюдо. 4. Составление обучающих программ по дзюдо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели	3 3 3 3 3 3 3

	во время проведения соревнований по дзюдо. 9. Организация и проведение командных соревнований по дзюдо. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели  15-16 недели	3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по дзюдо. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по дзюдо. 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, 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 (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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 дзюдо.	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 дзюдоистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по дзюдо. 4. Методология исследовательской деятельности в дзюдо	21 неделя	5
		24 неделя	5
		37 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных обще развивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 2. Изучение элементов техники дзюдо в стойке и партере 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение тренажеров в	21-23 недели	5
		22 неделя	5
		23 неделя	5
		27 неделя	5

	тренировочном процессе дзюдоистов. 5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в дзюдо.	28 неделя 38-43 недели	5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в дзюдо.	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 ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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 дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки дзюдоистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки дзюдоистов.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки дзюдоистов. 2. Применение методов тренировки в дзюдо. 3. Особенности применения методов тренировки дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в дзюдо. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5

	развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в дзюдо в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	9-11 недели 13-15 недели	5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.	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, 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 (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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 деятельности в дзюдо 2. Структура соревновательной деятельности дзюдоиста	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия деятельности в дзюдо. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов. 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 дзюдо. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в дзюдо. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-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	24-26 недели	5

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое 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 (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы 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 дзюдо.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в дзюдо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования деятельности и его особенности в дзюдо.	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 дзюдо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по дзюдо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по дзюдо. 5. Проведение тренировочных занятий по дзюдо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по дзюдо 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 дзюдо.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в дзюдо.	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, 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 (дзюдо)» 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 заочной ускоренной формы 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 дзюдо.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо. 2. Технологии восстановления спортсменов дзюдо. 3. Формирование общественного мнения о дзюдо через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в дзюдо.	26 неделя	5
		30 неделя	5
		35 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе дзюдоистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности дзюдоистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики	26 неделя	5
		28 неделя	5
		31 неделя	5
		36 неделя	5
		36 неделя	5
		39 неделя	5

	исследовательской работы.		
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо. 3. Создание имиджа современного дзюдоиста.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 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, 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  
(дзюдо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016г.

Москва – 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 греко-римской 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 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	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>1</b>					
<b>1</b>	<b>Основы теории Дзюдо</b>						

1.3.	История дзюдо		2		20		
1.4.	Исторические предпосылки формирования отечественной теории и методики дзюдо		2		20		
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики Дзюдо</b>						
2.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности и методики тренировки			2	20		
2.2.	Техника и тактика дзюдо и критерии их оценки			2	20		
<b>3</b>	<b>Пропаганда Дзюдо как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям</b>						
3.1.	Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в дзюдо на международной арене			2	30		
3.2.	Мотивация к занятиям дзюдо			2	20		
3.3	Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы		2		20		
3.4	Агитационно-пропагандистская работа по привлечению к занятиям дзюдо			2	20		
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по Дзюдо</b>						
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях по дзюдо			2	20		
4.2	Факторы и ситуации возникновения травматизма				20		
4.3	Особенности организации и проведения групповых учебно-тренировочных занятий и соревнований по дзюдо 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>
		2					
<b>5</b>	<b>Систематика приемов и действий борца Дзюдо</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 дзюдо			2	10		
<b>6</b>	<b>Двигательная тренировка Борцов Дзюдо</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 Дзюдо</b>						
7.1	Структура проведения группового занятия по дзюдо				20		
7.2	Правила проведения соревнований по дзюдо				20		
7.3	Регламенты и требования к экипировке спортсменов и к залам дзюдо			2	20		
7.4	Особенности проведения предварительных поединков, утешительных поединков и финальных поединков в соревнованиях по дзюдо			2	20		
<b>8</b>	<b>Особенности занятий Дзюдо с разным контингентом</b>						
8.1	Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»				20		
8.2	Занятия дзюдо 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 Дзюдо, система ведения спортивного поединка</b>						
9.1	Актуальные проблемы развития дзюдо в России		2		10		
9.3	Направленность и содержание группового тренировочного занятия по дзюдо			2	10		
9.4	Педагогические установки в обучении дзюдо				10		
<b>10</b>	<b>Методика тренировки борцов Дзюдо</b>						
10.1	Формы организации и проведения тренировочных занятий с борцами				10		
10.2	Упражнения с партнером – как основная форма обучения технике и			2	20		

	тактике юных борцов						
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 Дзюдо в стойке</b>						
11.1	Основы техники и тактики дзюдо		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 Дзюдо</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 Дзюдо</b>						
13.1	Содержание, направленность и организационно-методические компоненты специализированной деятельности тренера по дзюдо			2	20		
13.3	Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по дзюдо в индивидуальном уроке			2	20		
<b>14</b>	<b>Техника Дзюдо в партере</b>						
14.1	Основы техники и тактики дзюдо 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</b>						

	<b>тренировочных занятий и соревнований по Дзюдо</b>						
15.1	Содержание и подготовка к проведению групповых занятий по дзюдо				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 дзюдо				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 Дзюдо</b>						
17.1	Психологические характеристики дзюдо и психофизиологические свойства квалифицированных борцов дзюдо		2				
17.2	Содержание и направленность психологической подготовки в дзюдо			2	10		
<b>18</b>	<b>Методика совершенствования техники и тактики в Дзюдо</b>						
18.1	Принципы построения тренировки квалифицированных борцов дзюдо				10		
18.2	Методические приемы выполнения упражнений			2			
18.3	Методы технико-тактического совершенствования				10		
<b>19</b>	<b>Техника Дзюдо в положении лежа</b>						
19.1	Основы техники и тактики дзюдо 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 Дзюдо</b>					
20.1	Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке (в дзюдо)		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 дзюдо			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 дзюдо 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 в Дзюдо</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 дзюдо			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 дзюдо		2	10		
23.2	Педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства			10		

	в тренировке и соревновательной практике квалифицированных борцов дзюдо						
23.3	Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний			2	10		
23.4	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования			2			
<b>24</b>	<b>Структура и направленность тренировки борцов дзюдо</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 дзюдо и технологии его оценки				10		
<b>25</b>	<b>Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами разной квалификации в Дзюдо</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 дзюдо				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 Дзюдо</b>						
30.1	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций, и уровни их значимости в дзюдо			2	20		
30.2	Умения, основанные на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления, и их значимость в дзюдо			2	10		
30.3	Умения, основанные на проявлениях двигательных качеств, и их				10		

	значимость для овладения техникой и тактикой дзюдо						
<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 дзюдо 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 дзюдо 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 поединков в тренировках и на соревнованиях				10		

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>	

**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 ИТФ)»**

(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 – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

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

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

Составители:

Калашников Юрий Борисович, к.п.н., профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Ильенков Михаил Сергеевич, старший преподаватель 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 ИТФ; 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 ИТФ)» 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 ИТФ. <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 ИТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ИТФ 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 ИТФ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	2		3
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы тхэквондо ИТФ 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 ИТФ; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ИТФ 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 ИТФ;</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 ИТФ 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 ИТФ 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 ИТФ;</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 ИТФ;</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 ИТФ 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 ИТФ;</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 ИТФ;</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 занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ 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 ИТФ;</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 ИТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ИТФ.	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 ИТФ 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 вида спорта тхэквондо ИТФ	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 туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>111</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о туль	1	4	2	21		
2.2.	Методика освоения техники выполнения туль	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>		
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	2	6	24		<b>Экзамен</b>
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>		
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	2		<b>Зачет</b>
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>		
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	4	26	18		<b>Экзамен</b>
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>		
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 вида спорта тхэквондо ИТФ	1	2	2	30		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		

<b>2.</b>	<b>Техника туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о туль	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения туль	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>		<b>Экзамен</b>
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		
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>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	50		
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>		<b>Экзамен</b>
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	4	38		
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>		<b>Зачет</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	4	40		
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 состояния 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. Туль как способ тестирования возможных реальных действий против соперников в жизни и на тренировках.
7. Соотношение изучаемых туль 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 туль.
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 ИТФ.
2. Зарождение и распространение тхэквондо в России.
3. Куккивон – всемирный центр тхэквондо.
4. История возникновения и общие сведения о туль.
5. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов.
6. Методика освоения формального комплекса туль - туль чон-джи.
7. Методика освоения формального комплекса туль - туль дан-гун.
8. Методика освоения формального комплекса туль - туль до-сан.
9. Методика освоения формального комплекса туль - туль вон-хё.
10. Методика освоения формального комплекса туль - туль юль-гок.
11. Методика освоения формального комплекса туль - туль чун-гун.
12. Методика освоения формального комплекса туль - туль тэ-гэ.
13. Методика освоения формального комплекса туль - туль хва-ранг.
14. Методика освоения формального комплекса туль - туль чун-му.
15. Методика освоения формального комплекса туль - туль кван-гэ.
16. Методика освоения формального комплекса туль - туль по-ун.
17. Методика освоения формального комплекса туль - туль ге-бек.
18. Методика освоения формального комплекса саджу чируги.
19. Методика освоения формального комплекса туль саджу макки.
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 полшагом.
15. Техника прямого удара дальней рукой с полшагом.
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 (додянге) 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 годичного 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 грандов 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 ИТФ в России.
2. Классификация техники в тхэквондо ИТФ.
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 ИТФ.
11. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
12. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
13. Особенности судейства соревнований в тхэквондо ИТФ.
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. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.В. Калашникова, М.Ю. Калашников. Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо: учеб. пособие для институтов ИФК. – М.: Изд-во Физическая культура, 2013 -185 с.
2. Совершенствование тактической подготовки в единоборствах / Под общей редакцией профессора Ю.Б. Калашникова. – М.: Физическая культура, 2015. – 83 с.
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей. – М.: ФиС, 2008. -232 с. (59011)
4. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.:

Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 173 с.
2. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 1: К голубому поясу : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
4. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 2: От голубого пояса-к черному : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
5. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 3: От второго дана -к четвертому : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 192 с.: ил. Гил К. Основы тэквондо / Гил Константин. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 271 с.: ил.
6. Гиль К. Таэквон-до: Корейс. боевой вид спорта / Гиль К. - изд. испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. - 223 с.: ил.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
8. Ким С. Тэквондо: Ча Ен Рю - естественный путь / Ким Су. - М.: Гранд-Фаир, 2001. - 479 с.: ил.
9. Ли С.М. Современное тэквондо / Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 345 с.: ил.
10. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо и дзюдо, основы тренировки. Вып. 1 : сб. науч.-метод. ст. / Под ред. Ю. Б. Калашникова; РГАФК. - М., 1999. - 101 с.: ил
11. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
12. Родионов А.В. Сопряженное возрастное развитие когнитивных и психомоторных качеств юных единоборцев / Родионов А.В. // Научные труды 1997 года / Под ред. С.Д. Неверковича и др.; ВНИИФК. - М., 1998. - С. 259-268.
13. Романенко В.В. Биомеханический анализ основных технических приемов, выполняемых ногами в таэквондо = Biomechanical analysis of the basic technique executed by foosts in taekwondo / Романенко В.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 1. - С. 44-49.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
15. Соколов И.С. Основы таэквон-до / Соколов И.С. - М.: Сов. спорт, 1994. - 255 с.: ил.)
16. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 385 с.
17. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в

- спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А.Н. Блеера. - М.: Физическая культура, 2010. - 215 с.: ил.
18. 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.: ил.
  19. Тхэквондо: Сб. науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998.
  20. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
  21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 214 с.
  22. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Цой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
  23. 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.: ил.
  24. Эпов О.Г., Назаров Э.П. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса (статья). Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. Д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК, 2002.-С, 25-27.
  25. Эпов О.Г., Малков О.Б., Иванов В.А. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК, 2003. – С. 112-116.
  26. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
  27. Садовски Е. Исследование особенностей развития координационных способностей высококвалифицированных таэквондистов и кикбоксеров на основе компьютерных и аппаратурных методов измерения / Е. Садовски // Физическое воспитание и здоровье молодежи : сб. науч. тр. / Междунар. ассоц. по спорт. моторике [и др.]; под ред. Анатолия Д. Скрипко, Влодзимежа Старосты. - Варшава; Минск, 2002. - С. 99
  28. Садовски Е. Направленные изменения структуры координационных способностей спортсменов в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. - М., 2001. - С. 332 .
  29. Садовски Е. О ведущих координационных способностях в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 230-231.
  30. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. – Киев: Здроров'я, 1985. – 71 с.

31. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие. – М. : Деловая лига, 2002. – 254 с.
32. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.

**в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.itf-russia.com/> – Федерация тхэквондо ИТФ России
2. <http://www.taekwondo-moscow.ru/> – Московская федерация тхэквондо ИТФ
3. <http://www.taekwon-do.ru/> – Московская школа тхэквондо
4. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Журнал «Теория и практика физической культуры».
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> – Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> – Журнал «Физическое воспитание студентов».
9. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> – Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.

1. Школа тхэквондо: Техника спарринга
2. The Cutting Edge
3. Сериал: Школа тхэквондо  
Формат: DVD (PAL) (Упрощенное издание) (Keep case)  
Дистрибьютор: Vlad LISHBERGOV

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

7.1. Специализация ГиМ тхэквондо ИТФ, имеет лекционные аудитории, специализированный зал тхэквондо, компьютерный класс, восстановительный центр, множительную технику, технические средства, компьютеры.

7.2. Студенты кафедры могут пользоваться бассейном, тренажёрным залом, отраслевой библиотекой E-mail: SPORTLIB@UMAIL.RU/ Лабораторным оборудованием и техническими средствами НИИ Спорта РГУФКСМиТ:  
– Спортивный зал УСЗК РГУФКСМиТ №29.

- 7.3. 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 BDK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Монитор сердечного ритма Polar S-610.

Оборудование и технические средства НИИ Спорта РГУФКСМиТ предназначены для исследования функционального состояния различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, а также высшей нервной деятельности и опорно-двигательного аппарата (тензометрические методики). С помощью оборудования и технических средств можно оценить физическое развитие спортсмена; уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности; уровень общей и специальной работоспособности.

Полученные параметры позволяют:

- оценить метаболические состояния организма спортсмена при различных режимах мышечной работы;

- установить значения аэробного порога, порога анаэробного обмена, МПК;

- провести диагностику уровня специальной работоспособности.

### **Спортивный инвентарь**

1. Шлемы защитные;
2. Накладки (руки/ноги) ;
3. Протекторы двухсторонние;
4. Добки.
5. Мешки боксерские.
6. Лапы боксерские.
7. Шиты-подушки ударные.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» 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 вида спорта тхэквондо ИТФ»	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 туль»	8 неделя	15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения туль»	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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 вида спорта тхэквондо ИТФ»		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 туль»		15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения туль»		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	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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 ИТФ)» 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 методика фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)»**  
(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 – 2017 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 туль (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 туль (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 фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

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

Составитель:

Орлов Юрий Леонидович, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» является успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по каратэдо– для работы в спортивных школах (СП) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» 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 каратэдо.

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 и др.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)  
«Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», соотнесенных с  
планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
<b>ОПК-3</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения базовой технике в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся каратэдо в группах предварительной и начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <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 каратэдо с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по каратэдо.</li> </ul>	<b>5</b>
	<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 <i>КАТА</i> в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <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 каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	<b>6</b>

	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию и методику обучения каратэдо;</li> <li>– принципы и методы обучения <i>КУМИТЭ</i> в каратэдо;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <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 каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	<b>8</b>
<b>ОПК-6</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами каратэдо;</li> <li>– принципы построения занятий по каратэдо оздоровительной направленности</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в каратэдо;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях каратэдо.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в каратэдо;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе каратэистов</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по каратэдо;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в каратэдо;</li> <li>– основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	<b>8</b>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по каратэдо;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> </ul>	<b>9</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	
	<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>	
<b>ОПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в каратэдо;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	<b>8</b>
	<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>	<b>9</b>
	<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>	<b>10</b>
	<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>	
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в каратэдо;</li> <li>– медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в каратэдо;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>3</b>

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по каратэдо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в каратэдо с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в каратэдо;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	<b>9</b>
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в каратэдо</li> </ul>	<b>4</b>
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	<b>5</b>
	<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>	<b>6</b>
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям каратэдо</li> </ul>	<b>7</b>
	<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 каратэдо</li> </ul>	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям каратэдо</li> </ul>	<b>8</b>
<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 каратэдо;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> </ul>	<b>6</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в каратэдо;</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 каратэдо.</li> </ul>	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в каратэдо</li> </ul>	<b>4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в каратэдо</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапах предварительной и начальной подготовок в каратэдо.</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов тренировок по видам соревновательной деятельности в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапе спортивной специализации в каратэдо.</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в каратэдо;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	<b>9</b>
	<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 каратэдо технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в каратэдо;</li> <li>– средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в каратэдо.</li> </ul>	<b>7</b>

	<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 соревновательной деятельности в каратэдо демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>КАТА</i>.</li> </ul>	
<b>ПК-15</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	<b>9</b>
	<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>	
<b>ПК-26</b>	<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>	<b>6</b>
	<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>	<b>7</b>
	<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>	<b>4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования</li> </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>	<b>5</b>	

<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в каратэдо с использованием апробированных методик	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в каратэдо	<b>9</b>
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> – методологии исследовательской деятельности в каратэдо	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	<b>10</b>

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц или 1692 академических часов, из них: аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов, экзамены – 45 часов. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей: 3 дня подготовки – 27 часов и 1 день на экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: **Практика** – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); **СРС** – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости.

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестр	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>127</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
0	<b>Пропедевтика</b> Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		0,39	14	1	-	13		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		1	36	2	-	34		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	6	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,61	22	-	2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	6	30		
<b>I курс</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>156</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
1	История каратэдо		1	36	2	-	34		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,5	18	1	-	17		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	4	32		

4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,5	18	-	2	16		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	6	30		
Итоговый контроль (экзамен)			1	36	-	-	27	9	
<b>Всего за I курс</b>			<b>9</b>	<b>324</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>125</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,1	4	1	-	3		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,4	14	1	-	13		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	6	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,5	18	-	2	16		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	6	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		1	36	1	2	33		
<b>II курс</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>216</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>188</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	4	32		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,5	18	-	1	17		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	4	32		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		1	36	1	2	33		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,5	18	1	2	15		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		1	36	1	3	32		

Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за II курс</b>			<b>10</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>125</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,1	4	-	-	4		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	4	32		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,4	14	-	1	13		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	4	32		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		0,5	18	2	1	15		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,5	18	1	2	15		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,5	18	-	4	14		
<b>III курс</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>118</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,67	24	-	4	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,1	4	-	1	3		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,67	24	-	4	20		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,67	24	1	2	21		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,22	8	1	1	6		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,67	24	1	2	21		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за III курс</b>			<b>8</b>	<b>288</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	

<b>IV курс</b>		<b>7</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>163</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,1	4	-	-	4		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	4	32		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,4	14	-	-	14		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	4	32		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		1	36	1	-	35		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,5	18	1	3	14		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		1	36	-	4	32		
<b>IV курс</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>152</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	4	32		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	-	8		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	4	32		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,78	28	-	2	26		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,5	18	2	1	15		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,5	18	2	4	12		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за IV курс</b>			<b>10</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	

<b>V курс</b>		<b>9</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>157</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,1	4	-	-	4		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	6	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,4	14	-	-	14		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1	36	-	6	30		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		0,7	25	2	-	23		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		1	36	1	4	31		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,8	29	-	4	25		
<b>V курс</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>148</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,5	18	-	4	14		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	-	8		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,5	18	-	4	14		
9	Управление системой подготовки каратэиста		1	36	2	4	30		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,78	28	-	2	26		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		1	36	3	4	29		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за V курс</b>			<b>10</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс обучения:</b>			<b>47</b>	<b>1692</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

## **5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

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

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

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

*5.2.1.1.Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

12. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

13. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.

14. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

15. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

16. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.

17. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

18. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

19. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ.

20. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

21. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

22. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

23. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

24. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

25. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

*5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;**

**РЭН СЮХО-НО КАТА:РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;**

**КУМИТЭ:ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.**

**5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения.**

*5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.

13. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.

14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.

15. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.

16. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.

17. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.

18. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.

19. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.

20. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

21. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.

26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

31. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

32. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

34. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

36. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо.

Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

*5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА НИДАН;

КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА САНДАН.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** РЭН СЮХО-НО КАТА № 2

РЭН СЮХО-НО КАТА № 3

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 8 зачетных форм.

**5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:**

*5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы,

4. Динамические характеристики приемов каратэдо: количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

5. 2-й и 3-й законы Ньютона.

6. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способом «хлыст», ВА ХО – способом «петля», ДАН ХО – способом «пружина».

7. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры,

8. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО.

9. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

10. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы – КИМЭ.

11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.

12. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы,

13. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

14. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.

15. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.

16. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

17. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

18. Задачи развития гибкости

19. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.

20. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

21. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.

23. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

24. Основные направления развития силовых способностей каратэиста.

25. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.

*5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ЁНДАН;

ПИНАН НИДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 1;

САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 2;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 4;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 5.

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 1;

ПИНАН НИДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

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

*5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

4. 2-й и 3-й законы Ньютона.

5. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способом «хлыст», ВА ХО – способом «петля», ДАН ХО – способом «пружина».

6. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции, способы их использования и нейтрализации: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры, сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия – ХИКИТЭ.

7. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

8. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы – КИМЭ.

9. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.

10. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

11. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.

12. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.

13. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

14. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

15. Задачи развития гибкости

16. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.

17. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

18. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста.

19. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.

20. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

21. Основные направления развития силовых способностей каратэиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.

23. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости.

24. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости.

25. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо.

26. Характеристика выносливости. Виды выносливости.

27. Основные направления развития выносливости каратэиста.

28. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо.

29. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.

30. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, пола и квалификации.

31. Методика применения средств физической подготовки.

32. Основы методики обучения каратэдо.

33. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов.

34. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов.

35. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов.

36. Последовательность освоения приемов (действий).

37. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).

38. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).

39. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).

40. Характеристика двигательных навыков каратэиста.

41. Обосновать необходимость многочисленности двигательных навыков для каратэиста.

42. Обосновать необходимость быстроты и точности движений для каратэиста.

43. Обосновать необходимость стабильности и вариативности движений для каратэиста.

44. Обосновать необходимость большого объема специальных качеств для каратэиста.

45. Обосновать необходимость большого объема тактических способностей для каратэиста.

*5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ГОДАН;

ПИНАН САНДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** СОНОБА ГОРЭН УРАКЭН УТИ-НО КАТА;  
СОНОБА ГОРЭН КЭНЦУЙ УТИ-НО КАТА;  
РЭН СЮХО-НО КАТА № 6;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 7.

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;  
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;  
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 2;

ПИНАН САНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

*5.2.5.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном каратэдо?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном каратэдо, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном каратэдо.
4. Характеристика техники перемещений в традиционном каратэдо и педагогических задач ее совершенствования.
5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном каратэдо.
6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном каратэдо.
7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном каратэдо.
8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо.
9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном каратэдо.
10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном каратэдо.
11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном каратэдо.
12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.
13. На что направлена техническая подготовка в спортивном каратэ?
14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном каратэ, чем определяется их постановка?
15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном каратэ?
16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном каратэ.
17. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.
18. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ.
19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном каратэ, роли, задач, средств и методов их совершенствования.
20. Характеристика видов перемещений в спортивном каратэ и их техники.
21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном каратэ.
22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.
23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном каратэ.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном каратэ.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном каратэ.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного каратэ.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном каратэ и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном каратэ.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Характеристика интегральной подготовки в спортивном каратэ. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судьей, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

*5.2.5.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА РОКУДАН;*

*ПИНАН СЁДАН-НО КАТА.*

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** *УРАКЭН УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;*

*КЭНЦУЙ УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;*

*РЭН СЮХО-НО КАТА № 8 – № 10.*

**КУМИТЭ:** *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;*

*ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;*

*ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 3;*

*ПИНАН СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.*

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

*5.2.6.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном каратэдо?

2. Характеристика боевых позиций в традиционном каратэдо, задач, средств и методов их совершенствования.

3. Характеристика видов перемещений в традиционном каратэдо.

4. Характеристика техники перемещений в традиционном каратэдо и педагогических задач ее совершенствования.

5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном каратэдо.

6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном каратэдо.

7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном каратэдо.

8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо.

9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном каратэдо.

10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном каратэдо.

11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном каратэдо.

12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.

13. На что направлена техническая подготовка в спортивном каратэ?

14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном каратэ, чем определяется их постановка?

15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном каратэ?

16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном каратэ.

17. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.

18. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ.

19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном каратэ, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном каратэ и их техники.

21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном каратэ.

22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимо-

исключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном каратэ.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном каратэ.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном каратэ.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивном каратэ.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном каратэ и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном каратэ.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Дать характеристику интегральной подготовки в спортивном каратэ. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в

спортивном каратэ и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

56. Дать характеристику возрастным этапам подготовки юных спортсменов и примерным сенситивным периодам развития двигательных качеств.

57. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ.

58. Особенности развития физических качеств у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

59. Особенности технической подготовки детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

60. Методы обучения, используемые в занятиях с детьми, занимающимися каратэ на этапе предварительной подготовки.

61. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

62. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ.

63. Дать характеристику направлениям и методам обучения детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

64. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

65. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ.

66. Дать характеристику особенностям психофизиологии подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

67. Дать характеристику особенностям и основным средствам и методам физической подготовки подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

68. Дать характеристику особенностям, средствам и методам технико-тактической и интегральной подготовки на стадиях этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Критерии выбора соревновательной специализации. Формы комплексного контроля.

69. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования в каратэ.

70. Особенности и основные средства и методы физической, технико-тактической и интегральной подготовки юношей, занимающихся каратэ на этапе спортивного совершенствования. Формы комплексного контроля.

71. Дать характеристику физкультурно-оздоровительному этапу подготовки в каратэ.

72. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

73. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ.

74. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.

75. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

76. Дать краткую характеристику теоретическим основам и методам научного исследования в спорте.

77. Дать характеристику способам поиска и анализа информации в специальной и научно-методической литературе и в интернете, составления библиографии.

78. Педагогические методы научного исследования в спорте.

79. Инструментальные методы научного исследования в спорте.

80. Дать характеристику системе планирования и организации исследования в спорте, способам анализа, обработки и интерпретации его результатов.

*5.2.6.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СИТИДАН,  
ПИНАН ГОДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО КАТА:** СОНОБА ГОРЭН СЮТО УТИ-НО КАТА;  
СОНОБА ГОРЭН ХИДЗИ АТЭ-НО КАТА.  
РЭН СЮХО-НО КАТА № 11 – 13;

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные форм;  
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;  
ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ – 2 зачетные формы;  
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 4;  
ПИНАН ГОДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

**5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

*5.2.7.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном каратэ.

2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.

4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.

5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.

6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.

7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.

9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.

10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.

11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.

12. Методы развития тактической инициативы.

13. Методы развития специализированных умений.

14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.

15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.

16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

*5.2.7.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ХАТИДАН;

ПИНАН ЁНДАН-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** СОНОБА ДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА;

СЮТО УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

ХИДЗИ АТЭ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 14,15.

**КУМИТЭ:** ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ - 2 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА №5;

ПИНАН ЁНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

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

*5.2.8.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном каратэ.

2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.

4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.

5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.

6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.

7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.

9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.

10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.

11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.

12. Методы развития тактической инициативы.

13. Методы развития специализированных умений.

14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.

15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.

16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

36. С учётом каких особенностей строится система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и от чего зависит ее эффективность?

37. Из каких частей состоит система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и кто его осуществляет?

38. Какие виды деятельности выполняет тренер по спортивному каратэ? Что относится к подготовительной и вспомогательной работе тренера по спортивному каратэ?

39. Что относится к основным задачам педагогической деятельности тренера по спортивному каратэ?

40. Что входит в обязанности организаторов подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

41. Что входит в обязанности работников, занимающихся материально-техническим и хозяйственным обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

42. Что входит в обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

43. Чем определяется достижение высоких и стабильных соревновательных результатов в спортивном каратэ?

44. С учетом каких закономерностей строится тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

45. Что следует учитывать в подготовке квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

46. Какие модельные характеристики квалифицированных спортсменов необходимо учитывать при прогнозировании их соревновательных результатов?

47. Основные задачи и разделы подготовки квалифицированных спортсменов.

48. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки в спортивном каратэ.

49. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в каратэ.

50. Построение тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в каратэ.

51. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ.

52. Характеристика макроцикла, виды макроциклов, система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.

53. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ.

54. Характеристика подготовительного периода и его этапов.

55. Характеристика соревновательного периода.

56. Характеристика переходного периода.

57. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.

58. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.

59. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.

60. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.

61. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.

62. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.

63. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.

64. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов.

65. Характеристика фаз соревновательного микроцикла.

66. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.

67. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса.

68. Тренировочные средства и методы, применяемые наобщеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые наконтрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые наэтапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые напредсоревновательном этапе подготовительного периода.

72. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.

73. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.

74. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.

75. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя.

76. Методика подбора боевых средств с учетом индивидуальных склонностей спортсменов.

77. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.

78. Система отбора кандидатов в сборную команду.

79. Критерии отбора кандидатов в сборную команду.

80. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.

81. Перечислить членов судейской коллегии, обслуживающей соревнования по каратэ.

82. Права и обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и инспектора соревнований по каратэ.

83. Права и обязанности старшего судьи, судьи-секретаря и судьи-хронометриста на площадке.

84. Права и обязанности членов судейской бригады.

85. Общие положения правил судейства соревнований.

86. Правила судейства соревнований по кумитэ.

87. Правила судейства соревнований по ката.

88. Судейские терминология и жесты.

*5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** САНТИН-НО КАТА;

НАЙФАНТИ СЁДАН-НО КАТА;

СИНСЭЙ ИТИ-НО КАТА.

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** СОНОБА ГОРЭН ХАЙТО УТИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

**КУМИТЭ:** НАЙФАНТИ СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

СИНСЭЙ ИТИ-НОБУНКАЙ КУМИТЭ;

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ - 10 зачетных атак;

ДЗИЮ НИППОН КУМИТЭ - 5 зачетных атак;

ДЗИЮ САМБОН КУМИТЭ – 5 зачетных атак.

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

1. Характеристика деятельности тренеров в каратэдо;
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными каратэистами;
3. Задачи, содержание и построение тренировки в спортивном каратэ;
4. Виды соревновательной деятельности в спортивном каратэ и оценка параметров их компонентов;
5. Этапы многолетней подготовки юных каратэистов;
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными каратэистами;
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки в спортивном каратэ;
8. Цель и задачи психической подготовки в спортивном каратэ;
9. Роль и значение тактической подготовки в спортивном каратэ;
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки каратэиста.

*5.2.9. Содержание зачетных требований для студентов в IX семестре заочной формы обучения:*

*5.2.9.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в каратэ.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
4. Виды контроля за состоянием каратэистов во время тренировочного процесса 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 каратэ технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в спортивном каратэ.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) квалифицированных каратэистов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в спортивном каратэ 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 отдельных видах соревновательной деятельности спортивного каратэ.
21. Методы прогнозирования соревновательных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в спортивном каратэ.
22. Динамика личных и командных результатов по отдельным видам соревновательной деятельности спортивного каратэ за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп совершенствования спортивного мастерства.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
27. Требования стандарта спортивной подготовки в каратэ для этапа совершенствования спортивного мастерства.
28. Особенности организации и проведения занятий по видам соревновательной деятельности спортивного каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Организация и проведение занятий по ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства.
30. Организация и проведение занятий по технико-тактической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам соревновательной деятельности спортивного каратэ в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства каратэистов.

32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в спортивном каратэ.

33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в спортивном каратэ.

34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших каратэистов России и мира.

*5.2.9.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА:** *НАЙФАНТИ НИДАН-НО КАТА;*

*НАЙФАНТИ САНДАН-НО КАТА;*

*СИНСЭЙНИ-НО КАТА.*

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** *СОНОБА НИДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА;*

*СОНОБА ДЗЮГОРЭН КАЙСЮ ДАГЭКИ-НО КАТА;*

*СОНОБА ДЗЮГОРЭН НУКИТЭ ДЗУКИ-НО КАТА;*

**КУМИТЭ:** *НАЙФАНТИ НИДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;*

*НАЙФАНТИ САНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;*

*СИНСЭЙ НИ-НОБУНКАЙ КУМИТЭ;*

*ДЗИЮ КУМИТЭ - 5 зачетных боев;*

**5.2.10. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:**

*5.2.10.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Спортивная тренировка как процесс управления.

2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в каратэ.

3. Учет тренировочный нагрузок по видам соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

4. Виды контроля за состоянием каратэистов во время тренировочного процесса 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 каратэ технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.

11. Значение и задачи планирования подготовки в спортивном каратэ.

12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) квалифицированных каратэистов.

14. Годовое планирование.

15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в спортивном каратэ 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 отдельных видах соревновательной деятельности спортивного каратэ.

21. Методы прогнозирования соревновательных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в спортивном каратэ.

22. Динамика личных и командных результатов по отдельным видам соревновательной деятельности спортивного каратэ за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

24. Принципы формирования групп совершенствования спортивного мастерства.

25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

27. Требования стандарта спортивной подготовки в каратэ для этапа совершенствования спортивного мастерства.

28. Особенности организации и проведения занятий по видам соревновательной деятельности спортивного каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства.

29. Организация и проведение занятий по ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства.

30. Организация и проведение занятий по технико-тактической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам соревновательной деятельности спортивного каратэ в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства каратэистов.

32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в спортивном каратэ.

33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в спортивном каратэ.

34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших каратэистов России и мира.

35. Требования к профессиональной подготовке тренера.

36. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

37. Классификация тренеров.

38. Оценка деятельности и личности тренера.

39. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по спортивному каратэ.

40. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по каратэ.

41. Механизм возникновения спортивной травмы.

42. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

43. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в спортивном каратэ.

44. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в спортивном каратэ.

45. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки каратэистов.

46. 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.

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

48. 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.

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

50. Основные положения применения восстановительных средств в спортивном каратэ.

51. Формирование мотивации к занятиям спортивным каратэ.

52. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивным каратэ.

53. Умение формировать мотивацию к занятиям спортивным каратэ.

54. Структурные элементы общественного мнения.

55. Функции формирования общественного мнения о спортивном каратэ.

56. Создание имиджа спортивного каратэ как олимпийского вида спорта.

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

58. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки каратэистов.

59. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных каратэистов.

60. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по спортивному каратэ.

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

62. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах соревновательной деятельности спортивного каратэ.

63. Продление работоспособность на все время соревнований по спортивному каратэ (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней - при участии спортсмена в личных и командных соревновательных категориях).

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

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

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

67. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

68. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

*5.2.10.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**КАТА: САЙФА-НО КАТА;**

*ДЗИТТЭ-НО КАТА;*

**ВАНСЮ-НО КАТА.**

**РЭН СЮХО-НО-КАТА:** студент по несколько раз демонстрирует две произвольно составленные им самим комбинации приемов, описание которых в письменном виде предварительно передаётся экзаменатору.

*Первая комбинация* должна иметь атакующий характер и включать в себя не менее пяти различных ударов руками и ногами в сочетании с перемещениями.

*Вторая комбинация* должна иметь защитно-ответный характер и включать в себя не менее семи боевых действий, в том числе не менее двух защитных блоков в сочетании с различными ударами руками и ногами и перемещениями.

*Выполняя комбинации приёмов, студент должен продемонстрировать высокий уровень скорости технических действий, непрерывность перехода от одного приема к другому, соответствие последовательности приемов в комбинации логике боя.*

**КУМИТЭ: САЙФА-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;**

*ДЗИТТЭ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;*

**ВАНСЮ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.**

*СИИЙ КУМИТЭ – 5 зачетных боев.*

*5.2.10.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:*

1. Прогнозирование достижений в спортивном каратэ.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки каратэистов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
4. Методики повышения уровня подготовленности каратэистов.
5. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.
6. Планирование тренировочных нагрузок в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах различных уровней подготовки отделений каратэ спортивных школ.
8. Использование современных знаний физиологии, биохимии и биомеханики спортивной деятельности при решении актуальных проблем спортивного каратэ.
9. Применение инноваций в методике обучения в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе каратэистов.
11. Система фармакологической поддержки каратэистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.
13. Укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.
14. Содержание периодов и этапов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменов-каратэистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки каратэистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины(модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»**

### **а) Основная литература:**

1. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
4. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСИТ, 2003. стр.74-107.
5. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2014-2017.
7. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.
8. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
9. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154
10. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160
11. Орлов Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204
12. Правила соревнований по каратэ, приняты ВКФ в 2017 г.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
4. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, УэтиКамбун. // «Додзё», 2002, № 1.
5. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
6. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
7. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
8. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
9. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
15. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
22. Мабуни Кэнва, НакасонэГэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
23. Мабуни Кэнва, НакасонэГэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзёундогу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
24. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
25. ОкадзакиХирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
26. ОкадзакиХирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.

27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.

28. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.

29. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.

30. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

31. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

32. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.

33. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

34. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реакций у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

35. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реакций. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

36. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реакций. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реакций в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реакций. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

38. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

39. РоямаХацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. РоямаХацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

41. РоямаХацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

42. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпред, 2001. -331 с.

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

47. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.

57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.

58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

61. ЯмадаКоо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://ruswkf.ru>

<http://wkf.net>

<http://europeankaratefederation.net>

[http://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking\\_main.php](http://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main.php)

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

**– программное обеспечение дисциплины (модуля):**

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

4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

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

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)

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 скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор SanyoPLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUSWS-300M – 2007 г.

7.3.3. НоутбукAser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HPLaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат CanonMF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVDBBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HPLaserJetP2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCDSonyKDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма PolarS-610.

---

<sup>1</sup>Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup>Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

**Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим.к олич-во баллов
1	<p><b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика»(ведение в специализацию):</b></p> <p>1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.</p> <p>3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.</p> <p>4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.</p> <p>5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.</p> <p>6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.</p>	3
2	<p><b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b></p> <p>1. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>2. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>3. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.</p> <p>4. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.</p> <p>5. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.</p> <p>6. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.</p>	<p align="center"><b>Всего 12</b></p> <p align="center">4</p> <p align="center">4</p>

	7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. 8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.	
	9. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. 10. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования. 11. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы. 12. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.	4
3	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ»</b>	5
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»</b>	5
5	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств базовой техники каратэдо»</b>	5
6	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ»</b>	5
7	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств интегральной подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»</b>	5
8	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»</b>	5
9	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»</b>	5
10	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»</b>	5
11	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»</b>	5
12	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»</b>	5

13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Классификация базовой техники каратэдо и её терминология»	10
14	Рубежный контроль: зачет	15
15	Посещение занятий	10
Итого		100

#### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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
Словесное 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 (каратэдо)» для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	<p><b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b></p> <p>1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и само страховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. 3. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и само страховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.</p> <p>5. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена. 6. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо. 7. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.</p> <p>8. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. 9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. 10. Методы дыхания в каратэдо. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо. 11. Методы формирования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо. 12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.</p>	<p><b>Всего</b> <b>12</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
<b>2</b>	<p><b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История каратэдо»:</b></p> <p>1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия. 2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо. 3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо. 4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве. 5. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.</p>	<p><b>Всего</b> <b>8</b></p> <p>4</p>

	6. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии. 7. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире. 8. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо. 9. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России. 10. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.	4
3	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Технология наблюдения за противником». «Виды приемов наблюдения». «Средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо». «Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания»	5
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо»	5
5	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История каратэдо»:</b> «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия»	5
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	5
7	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5
8	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5
9	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5
10	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	5
11	<b>Написание и защита рефератов по разделам темы:</b> «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	10
12	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	20
13	<b>Посещение занятий</b>	10
<b>Итого</b>		<b>100</b>

**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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b>	<b>Всего 15</b>
	1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений. 2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение. 3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения. 4. 2-й и 3-й законы Ньютона.	5
	5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры. 6. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях. 7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в каратэдо (КИМЭ). 8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.	5
	9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способ «хлыст», ВА ХО – способ «петля», ДАН ХО – способ «пружина». 10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.	5

<b>2</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»:</b>	<b>Всего 20</b>
	1. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо. 2. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо. 3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.	5
	4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо. 5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо. 6. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо.	5
	7. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо. 8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо. 9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.	5
	10. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, 11. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их пола 12. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их квалификации.	5
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</b> «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты каратэдо» (по заданию)	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Методика применения средств физической подготовки»	<b>15</b>
<b>9</b>	<b>Рубежный контроль:</b> зачет	<b>15</b>
<b>10</b>	<b>Посещение занятий</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

**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. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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
Словесное 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 (каратэдо)»  
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим.колич- во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b>	<b>Всего 30</b>
	1. Основы методики обучения каратэдо.	3
	2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов.	3
	3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов.	3
	4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов.	3
	5. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.	3
	6. Последовательность освоения приемов (действий).	3
	7. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).	3
	8. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).	3
	9. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).	3
	10. Характеристика двигательных навыков каратэиста.	3
<b>2</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b> «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для каратэиста»	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b> «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для каратэиста»	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	<b>5</b>

6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	5
7	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	15
8	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	20
9	<b>Посещение занятий</b>	10
<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *5 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:</b>	<b>Всего 20</b>
	1. Направления технической подготовки в традиционном каратэдо.	2
	2. Характеристика боевых позиций, видов и техники перемещений, ударов руками и ногами, бросков, приемов выведения из равновесия и удержания, болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо, педагогических задач, средств и методов их совершенствования.	2
	3. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками и ногами, защиты уходами, уклонами и уводами, защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.	2
	4. Направления технической подготовки в спортивном каратэ, её основные и частные педагогические задачи. Объемы применения упражнений технической подготовки. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.	2
	5. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.	2
	6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.	2
	7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.	2
	8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.	2
	9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.	2
	10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в	2

	ситуациях возникновения рефлекторных помех.	
<b>2</b>	<b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:</b>	<b>15</b>
	1. Определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеристика ее основных задач, разделов и средств.	3
	2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие.	3
	3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном каратэ и способов создания запаса «волевой прочности».	3
	4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях.	3
	5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.	3
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	<b>15</b>
<b>9</b>	<b>Рубежный контроль: зачёт</b>	<b>15</b>
<b>10</b>	<b>Посещение занятий</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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
Словесное 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 (каратэдо)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим.колич- во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>	<b>Всего 25</b>
	1. Характеристика интегральной подготовки в спортивном каратэ и ее методов. 2. Характеристика индивидуального метода интегральной подготовки и его средств. 3. Характеристику спаррингового метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств.	5
	4. Характеристика соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств. 5. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как тренировочный бой на заданный результат с судейством. 6. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как тренировочные (подготовительные) соревнования.	5
	7. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как контрольные соревнования. 8. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как подводящие (модельные) соревнования. 9. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ, как основные (главные) соревнования.	5
	10. Характеристика возрастных этапов подготовки юных спортсменов и примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 11. Характеристика примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 12. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	5

	13. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	5
	14. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 15. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	
<b>2</b>	<b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо»:</b>	<b>Всего 10</b>
	14. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. 15. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ. 16. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. 17. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.	5
	18. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ. 19. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. 20. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.	5
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Управление системой подготовки каратэиста»	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	<b>20</b>
<b>9</b>	<b>Посещение занятий</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

***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	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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *7 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим.к олич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:</b>	<b>Всего 40</b>
	Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном каратэ.	5
	2. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.	
	3. Характеристика психических процессов: восприятие и внимание.	
	4. Характеристика психических процессов: воображение и представление.	
	5. Характеристика психических процессов: оперативное мышление и оперативная память.	5
	6. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.	
	7. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.	
	8. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.	
	9. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.	5
	10. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.	
	11. Методы развития тактической инициативы.	
	12. Методы развития специализированных умений.	

	<p>13. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.</p> <p>14. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.</p> <p>15. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>16. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p>	5
	<p>17. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).</p> <p>18. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>19. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>20. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.</p>	5
	<p>21. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.</p> <p>22. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.</p> <p>23. Характеристика методов ликвидации психических барьеров.</p> <p>24. Характеристика методов развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.</p>	5
	<p>25. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.</p> <p>26. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.</p> <p>27. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики.</p> <p>28. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.</p>	5
	<p>29. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.</p> <p>30. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.</p> <p>31. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.</p> <p>32. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.</p>	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных	5

	и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</b>	<b>15</b>
7	<b>Рубежный контроль: зачёт</b>	<b>15</b>
8	<b>Посещение занятий</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

*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. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное 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 (каратэдо)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *8 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим.колич- во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>	<b>Всего 30</b>
	1. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ. 2. Построение тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки в спортивном каратэ. 3. Построение тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной подготовки в спортивном каратэ. 4. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства в спортивном каратэ. 5. Характеристика макроцикла, виды макроциклов.	5
	6. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса. 7. Система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле. 8. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ. 9. Характеристика подготовительного периода и его этапов. 10. Характеристика соревновательного периода.	

	<p>11. Характеристика переходного периода.</p> <p>12. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.</p> <p>13. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>14. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>15. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p>	5
	<p>16. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.</p> <p>17. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.</p> <p>18. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.</p> <p>19. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз.</p> <p>20. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.</p>	5
	<p>21. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода.</p> <p>22. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.</p> <p>23. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.</p> <p>24. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.</p> <p>25. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.</p>	5
	<p>26. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.</p> <p>27. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей.</p> <p>28. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.</p> <p>29. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду.</p> <p>30. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.</p>	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»</b>	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»</b>	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»</b>	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Кю»</b>	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»</b>	15
7	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	20

<b>8</b>	<b>Посещение занятий</b>	<b>15</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

***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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»  
для студентов 5 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *9 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>	<b>Всего 40</b>
	1. Основы управления подготовкой спортсменов, занимающихся каратэ;	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в каратэ;	5
	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в каратэ;	5
	4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в каратэ;	5
	5. Значение и задачи планирования подготовки в каратэ. Виды планирования;	5
	6. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в спортивном каратэ;	5
	7. Виды контроля за состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований по каратэ.	5
	8. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.	5

2	<b>Письменное тестирование по теме:</b> «Планирование подготовки и прогнозирование спортивных результатов в каратэдо»	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 2-го Кю»	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 2-го Кю»	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 2-го Кю»	5
6	<b>Написание и защита реферата по теме:</b> «Планирование подготовки и прогнозирование спортивных результатов в каратэдо»	15
7	<b>Рубежный контроль:</b> зачёт	15
8	<b>Посещение занятий</b>	10
<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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
Словесное 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 (каратэдо)»  
для студентов 5 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *10 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич- во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:</b>	<b>Всего 30</b>
	1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по каратэ;	5
	2. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по каратэ, содержание и направленность его подготовки;	5
	3. Технологии восстановления спортсменов в каратэ.	5
	4. Особенности применения фармакологии в каратэ. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособности спортсмена;	5
	5. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности	5

	6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по каратэ.	5
2	<b>Письменное тестирование по теме:</b> «Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по каратэ. Содержание и направленность его профессиональной подготовки»	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 1-го Кю»	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 1-го Кю»	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 1-го Кю»	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по каратэ. Содержание и направленность его профессиональной подготовки»	15
7	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	20
8	<b>Посещение занятий</b>	15
<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества

баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. 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 фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

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

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

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.