

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» составляет **47** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: 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 (СШ) 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.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)».

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

– способностью использовать средства каратэдо 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 каратэдо и базовым видам 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 каратэдо, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям каратэдо, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в каратэдо 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 каратэдо 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 каратэдо 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», очная форма обучения

6. № раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)				
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль
0	Пропедевтика – введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»	1	0,4	14	1	-	13	
1	История и вопросы современного развития каратэдо	2,3,5,7,9	1,44	52	3	-	49	
2	Общетеоретические сведения о каратэдо	1, 2, 3	1,89	68	4	-	64	
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования	1,2,3,4,5 6,7,8,9,10	9,17	330	-	46	284	
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»	1,2,3,4,5 6,7,8,9,10	3,83	138	-	9	129	
5	Интегральная подготовка в каратэдо	1,2,3,4,5 6,7,8,9,10	9,17	330	-	48	282	

6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо	3, 4	2	72	2	4	66	
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо	5, 7, 9	2,19	79	5	1	73	
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо	4, 5, 7, 9	2,5	90	4	11	75	
9	Управление системой подготовки каратэиста	6, 8, 10	2,44	88	3	8	77	
10	Организация, проведение и судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо	6, 8, 10	1,5	54	3	4	47	
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения	4, 5, 7, 9	3,3	119	1	15	103	
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	6, 8, 10	2,17	78	6	10	62	
Итоговый контроль (экзамен)		2,4,6,8,10	5	180	-	-	135	45
Всего за курс обучения			47	1692	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: *очная*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
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
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения базовой технике в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся каратэдо в группах предварительной и начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по каратэдо. 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения <i>КАТА</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теорию и методику обучения каратэдо; – принципы и методы обучения <i>КУМИТЭ</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	
ОПК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами каратэдо; – принципы построения занятий по каратэдо оздоровительной направленности 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в каратэдо; – особенности протекания восстановления при занятиях каратэдо. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в каратэдо; 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе каратэистов 	
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по каратэдо; судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в каратэдо; – основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований. 	6
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по каратэдо; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; 	8

	<ul style="list-style-type: none"> – обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в каратэдо; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 	
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в каратэдо; – медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в каратэдо; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по каратэдо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в каратэдо с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в каратэдо; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	7
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологическую характеристику двигательной деятельности в каратэдо 	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям каратэдо 	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям каратэдо 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям каратэдо 	
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в каратэдо; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в каратэдо; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в каратэдо. 	
ПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы программирования процесса обучения в каратэдо 	4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в каратэдо 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапах предварительной и начальной подготовок в каратэдо. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	7
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в каратэдо; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для каратэдо технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	

ПК-14	Знать: – основы теории и методики спортивной тренировки в каратэдо; – средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в каратэдо.	5
	Уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в каратэдо демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>КАТА</i> .	
ПК-15	Знать: – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7
	Уметь: – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	
ПК-26	Знать: – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	6
	Уметь: – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.	
	Владеть: – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем	
	Знать: – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4
Уметь: – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования		
	Владеть: – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	

ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	6
	Уметь: – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в каратэдо с использованием апробированных методик	8
	Владеть: – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в каратэдо	
ПК-30	Знать: – методологии исследовательской деятельности в каратэдо	6
	Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	8
	Владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

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 – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 992 часов, экзамены – 36 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	
I курс		1	6,75	243	14	66	163	-	зачёт
0	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		0,06	2	2	-	-		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,69	25	12	-	13		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		2,4	86	-	26	60		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		1,1	40	-	10	30		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		2,5	90	-	30	60		
I курс		2	7,75	279	22	78	170	9	экзамен
1	История каратэдо		1,2	43	18	-	25		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,7	24	4	-	20		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		2,05	74	-	34	40		

4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,6	22	-	8	14		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		2,2	80	-	36	44		
Итоговый контроль (экзамен)			1	36	-	-	27	9	
Всего за I курс			14,5	522	36	144	333	9	
II курс		3	4,25	153	18	72	63	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,08	3	2	-	1		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		0,61	22	8	4	10		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,06	38	-	24	14		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,44	16	-	6	10		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1,06	38	-	24	14		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		1	36	8	14	14		
II курс		4	4,25	153	14	72	58	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,66	24	-	20	4		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,66	24	-	20	4		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		0,56	20	6	10	4		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		0,47	17	6	6	5		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		0,68	24	2	12	10		

Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
Всего за II курс			8,5	306	32	144	121	9	
III курс		5	7	252	28	64	160	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,08	3	1	-	2		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,45	52	-	16	36		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,55	20	-	4	16		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1,45	52	-	16	36		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		1,11	40	12	8	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		1,25	45	15	10	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		1,11	40	-	10	30		
III курс		6	4,5	162	8	52	93	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,75	27	-	12	15		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,75	27	-	12	15		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,67	24	4	10	10		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,61	22	2	10	10		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,5	18	2	4	12		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
Всего за III курс			11,5	414	36	116	253	9	

IV курс		7	7	252	18	62	172	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		0,08	3	1	-	2		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,44	52	-	16	36		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,39	14	-	4	10		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		1,44	52	-	16	36		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		1,11	40	12	8	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		1,36	49	5	8	36		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		1,18	42	-	10	32		
IV курс		8	5,5	198	18	58	113	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,83	30	-	12	18		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		0,83	30	-	12	18		
9	Управление системой подготовки каратэиста		0,83	30	10	10	10		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		0,79	28	2	12	14		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		1	36	6	8	22		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
Всего за IV курс			12,5	450	36	120	285	9	
Всего за курс обучения:			47	1692	140	524	992	36	

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 очной 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 очной 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 очной 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 очной 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 очной 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, подводные (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 очной 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 разли-

чения 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. Характеристики 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.*

5.2.6.3. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного 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.

5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной 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 очной 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 на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном 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.

89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: САНТИН-НО КАТА;

НАЙФАНТИ СЁДАН-НО КАТА;

СИНСЭЙ-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО-КАТА: СОНОБА ГОРЭН ХАЙТО УТИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

СОНОБА ДЗЮГОРЭН КАЙСЮ ДАГЭКИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН НУКИТЭ ДЗУКИ-НО КАТА;

СОНОБА НИДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

КУМИТЭ: НАЙФАНТИ СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

СИНСЭЙ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ - 10 зачетных атак;

ДЗИЮ НИППОН КУМИТЭ - 5 зачетных атак;

ДЗИЮ САМБОН КУМИТЭ – 5 зачетных атак.

ДЗИЮ КУМИТЭ - 5 зачетных боев;

СИАЙ КУМИТЭ - 5 зачетных боев.

5.2.8.3. 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 Сокоон, 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 Сюригэ. // «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. ОкадзакиХирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.

28. Орлов Ю. Л. Найфантин 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 реагирований. 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://europeankarat federation.net>

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 общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint	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</i>

	<i>-Microsoft Outlook</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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet 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, индивидуальных¹ и (или) групповых² 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.

¹Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

²Указываются 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» очной 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	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
1	<p>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика»(ведение в специализацию):</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>	2 неделя	3
2	<p>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</p>		Всего 12

	<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>	3 неделя	4
	<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>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.</p>	4 неделя	4
	<p>9. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	5 неделя	4
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ»	6 неделя	5
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	7 неделя	5
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств базовой техники каратэдо»	8 неделя	5
6	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ»	9 неделя	5
7	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология	10 неделя	5

	средств интегральной подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»		
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	12 неделя	5
9	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»	13 неделя	5
10	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»	14 неделя	5
11	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»	15 неделя	5
12	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»	16 неделя	5
13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Классификация базовой техники каратэдо и её терминология»	11 неделя	10
14	Рубежный контроль: зачет	17 неделя	15
15	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:		Всего 12
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка 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 самостраховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	24 неделя	4
	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.	25 неделя	4

	<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.</p> <p>9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо.</p> <p>10. Методы дыхания в каратэдо. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.</p> <p>11. Методы формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.</p> <p>12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.</p>	26 неделя	4
2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История каратэдо»:		Всего 8
	<p>1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.</p> <p>2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.</p> <p>3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.</p> <p>4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.</p> <p>5. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.</p>	31 неделя	4
	<p>6. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.</p> <p>7. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.</p> <p>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.</p> <p>9. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.</p> <p>10. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.</p>	33 неделя	4
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «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»	27 неделя	5
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо»	28 неделя	5
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История каратэдо»: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия»	34 неделя	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при	37 неделя	5

	прохождении учебной программы 9-го Кю»		
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	38 неделя	5
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	39 неделя	5
9	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	40 неделя	5
10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	41 неделя	5
11	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	35 неделя	10
12	Рубежный контроль: экзамен	44 неделя	20
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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» очной 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	Сроки проведения	Максим.к олич-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:		Всего 15
	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.	2 неделя	5

	<p>5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры.</p> <p>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.</p> <p>7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в каратэдо (КИМЭ).</p> <p>8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.</p>	3 неделя	5
	<p>9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способ «хлыст», ВА ХО – способ «петля», ДАН ХО – способ «пружина».</p> <p>10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО.</p> <p>11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.</p>	4 неделя	5
2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»:		Всего 20
	<p>1. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.</p> <p>2. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.</p> <p>3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.</p>	6 неделя	5
	<p>4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.</p> <p>5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.</p> <p>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.</p>	7 неделя	5
	<p>7. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.</p> <p>8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо.</p> <p>9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.</p>	8 неделя	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.	9 неделя	5
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты каратэдо» (по заданию)	5 неделя	5
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»	11 неделя	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	13 неделя	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	14 неделя	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	15 неделя	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика применения средств физической подготовки»	12 неделя	15
9	Рубежный контроль: зачет	17 неделя	15
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. количество баллов
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:		Всего 30

	1. Основы методики обучения каратэдо. 2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов. 3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов. 4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов. 5. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.	23 неделя	3 3 3 3 3
	6. Последовательность освоения приемов (действий). 7. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием). 8. Характеристика последовательности разучивания приема (действия). 9. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия). 10. Характеристика двигательных навыков каратэиста.	28 неделя	3 3 3 3
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для каратэиста»	30 неделя	5
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для каратэиста»	31 неделя	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	39 неделя	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	40 неделя	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	41 неделя	5
7	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	32 неделя	15
8	Рубежный контроль: экзамен	45 неделя	20
9	Посещение занятий	В течение семестра	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 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, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «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» очной 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	Сроки проведения	Максим.к олич-во
-------	------------------------	------------------	------------------

		я	баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:		Всего 20
	1. Направления технической подготовки в традиционном каратэдо. 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. 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. 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.	3 неделя	2 2 2 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. 6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий. 7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств. 8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим. 9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью. 10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.	6 неделя	2 2 2 2 2 2
2	Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:		15
	1. Определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеристика ее основных задач, разделов и средств. 2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие. 3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном каратэ и способов создания запаса «волевой прочности». 4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях. 5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.	9 неделя	3 3 3 3 3
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел		5

	«Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	7 неделя	
4	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	11 неделя	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	14 неделя	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	15 неделя	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	16 неделя	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	8 неделя	15
9	Рубежный контроль: зачёт	17 неделя	15
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.колич- во баллов
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»:		Всего 25
	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.	24 неделя	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.	25 неделя	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.	26 неделя	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.	27 неделя	5
	13. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 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.	28 неделя	5
2	Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо»:		Всего 10

	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.	32 неделя	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.	33 неделя	5
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»	29 неделя	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	37 неделя	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	39 неделя	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	41 неделя	5
7	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	30 неделя	15
8	Рубежный контроль: экзамен	44 неделя	20
9	Посещение занятий	В течение семестра	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 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» очной 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	Сроки проведени я	Максим.к олич-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:		Всего 40
	Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном каратэ. 2. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ. 3. Характеристика психических процессов: восприятие и внимание. 4. Характеристика психических процессов: воображение и представление.	2 неделя	5
	5. Характеристика психических процессов: оперативное мышление и оперативная память. 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.	3 неделя	5
	9. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования. 10. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями. 11. Методы развития тактической инициативы. 12. Методы развития специализированных умений.	4 неделя	5
	13. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех. 14. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий. 15. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 16. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	5 неделя	5
	17. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ). 18. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 19. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 20. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных	6 неделя	5

	боев и боев соревновательного характера.		
	21. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства. 22. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований. 23. Характеристика методов ликвидации психических барьеров. 24. Характеристика методов развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.	7 неделя	5
	25. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям. 26. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах. 27. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики. 28. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.	8 неделя	5
	29. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой. 30. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов. 31. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов. 32. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.	9 неделя	5
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	11 неделя	5
3	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	13 неделя	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	14 неделя	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	15 неделя	5
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	12 неделя	15
7	Рубежный контроль: зачёт	17 неделя	15

8	Посещение занятий	В течение семестра	10
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): *8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим.колич- во баллов
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:		Всего 30
	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.	22 неделя	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.	23 неделя	
	11. Характеристика переходного периода. 12. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов. 13. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах. 14. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах. 15. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.	24 неделя	5

	16. Характеристика микроцикла, виды микроциклов. 17. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов. 18. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов. 19. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз. 20. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.	30 неделя	5
	21. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода. 22. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода. 23. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода. 24. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде. 25. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.	31 неделя	5
	26. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки. 27. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменом, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей. 28. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои. 29. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду. 30. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.	32 неделя	5
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»	33 неделя	5
3	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»	37 неделя	5
4	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»	38 неделя	5
5	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»	39 неделя	5
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	34 неделя	15
7	Рубежный контроль: экзамен	40 неделя	20
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
Итого			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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: *очная*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» составляет **47** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: 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 (СШ) 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.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

– способностью использовать средства каратэдо 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 каратэдо и базовым видам 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 каратэдо, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям каратэдо, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в каратэдо 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 каратэдо 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 каратэдо 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)				
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль
0	Пропедевтика – введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»	1	0,06	2	2	-	-	
1	История и вопросы современного развития каратэдо	2, 3, 5, 7	1,44	52	22	-	30	
2	Общетеоретические сведения о каратэдо	1, 2, 3	1,97	71	24	4	43	
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	10,64	383	-	160	223	
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	3,78	136	-	44	92	
5	Интегральная подготовка в каратэдо	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	10,92	393	-	166	227	

6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо	3, 4	1,56	56	14	24	18	
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо	5, 7	2,22	80	24	16	40	
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо	4, 5, 7	3,08	111	26	24	61	
9	Управление системой подготовки каратэиста	6, 8	1,5	54	14	20	20	
10	Организация, проведение и судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо	6, 8	1,39	50	4	22	24	
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения	4, 5, 7	2,94	106	2	32	72	
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	6, 8	1,5	54	8	12	34	
Итоговый контроль (экзамен)		2, 4, 6, 8	4	144	-	-	108	36
Всего за курс обучения			47	1692	140	524	992	36

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики 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 (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики 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
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения базовой технике в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся каратэдо в группах предварительной и начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по каратэдо. 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения <i>КАТА</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теорию и методiku обучения каратэдо; – принципы и методы обучения <i>КУМИТЭ</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	7
ОПК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами каратэдо; – принципы построения занятий по каратэдо оздоровительной направленности 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в каратэдо; – особенности протекания восстановления при занятиях каратэдо. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в каратэдо; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе каратэистов 	6
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по каратэдо; судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в каратэдо; – основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований. 	6
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по каратэдо; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; 	8

	<ul style="list-style-type: none"> – обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в каратэдо; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 	
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в каратэдо; – медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в каратэдо; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по каратэдо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в каратэдо с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в каратэдо; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	7
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологическую характеристику двигательной деятельности в каратэдо 	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям каратэдо 	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям каратэдо 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям каратэдо 	
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в каратэдо; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в каратэдо; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в каратэдо. 	
ПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы программирования процесса обучения в каратэдо 	4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в каратэдо 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапах предварительной и начальной подготовок в каратэдо. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	7
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в каратэдо; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для каратэдо технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	

ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в каратэдо; – средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в каратэдо. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в каратэдо демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>КАТА</i>. 	
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 	
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования 		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 	

ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	6
	Уметь: – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в каратэдо с использованием апробированных методик	8
	Владеть: – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в каратэдо	
ПК-30	Знать: – методологии исследовательской деятельности в каратэдо	6
	Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	8
	Владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

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 – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часов, экзамены – 36 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	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	258	6	12	240	-	зачёт
0	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		52	2	2	48		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		54	4	2	48		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		50		2	48		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		50		2	48		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		52		4	48		
I курс		2	228		12	207	9	экзамен
1	История каратэдо		30			30		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		40			40		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		

4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		34		4	30		
Итоговый контроль (экзамен)			36			27	9	
Всего за I курс			486	6	24	447	9	
II курс		3	214	4	10	200	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		42	2		40		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		34	2	2	30		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		42		2	40		
II курс		4	272	2	10	251	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		42		2	40		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		42		2	40		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		42		2	40		
4	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		42		2	40		
5	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		42	2		40		
6	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		26		2	24		

Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за II курс			486	6	20	451	9	
III курс		5	111	4	10	97	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		12		2	10		
2	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		12		2	10		
3	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		12		2	10		
4	Интегральная подготовка в каратэдо		12		2	10		
5	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		22	2		20		
6	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		29	2		27		
7	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		12		2	10		
III курс		6	177	4	10	154	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		2	20		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		22		2	20		
4	Управление системой подготовки каратэиста		22	2		20		
5	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		24	2	2	20		
6	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		29		2	27		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за III курс			288	8	20	251	9	

IV курс		7	216	4	10	202		зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		24		2	22		
2	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
3	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
4	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
5	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		32	2		30		
6	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		32	2		30		
7	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		32		2	30		
IV курс		8	216	4	10	193	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		22		2	20		
4	Управление системой подготовки каратэиста		32	2		30		
5	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		28		2	26		
6	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за IV курс			432	8	20	395	9	
Всего за курс обучения:			1692	28	84	1544	36	

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:

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.

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:

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:

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:

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 судейством, 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:

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 различия 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 совершенствование 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. Характеристики 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. 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.*

5.2.6.3. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса:

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.

5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре:

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:

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 на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном 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.

89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: *САНТИН-НО КАТА;*

НАЙФАНТИ СЁДАН-НО КАТА;

СИНСЭЙ-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО-КАТА: *СОНОБА ГОРЭН ХАЙТО УТИ-НО КАТА;*

СОНОБА ДЗЮГОРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

СОНОБА ДЗЮГОРЭН КАЙСЮ ДАГЭКИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН НУКИТЭ ДЗУКИ-НО КАТА;

СОНОБА НИДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

КУМИТЭ: *НАЙФАНТИ СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;*

СИНСЭЙ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ - 10 зачетных атак;

ДЗИЮ НИППОН КУМИТЭ - 5 зачетных атак;

ДЗИЮ САМБОН КУМИТЭ – 5 зачетных атак.

ДЗИЮ КУМИТЭ - 5 зачетных боев;

СИАЙ КУМИТЭ - 5 зачетных боев.

5.2.8.3. 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, Уэти Камбун. // «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, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) 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. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой. // «Додзё», 2004, № 6.

26. Окадзаки Хирото. 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 реагирований 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 реагирований. 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 реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. 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. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

41. Рояма Хацуо. 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. Ямада Коо. 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

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 общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>

3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet 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, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVD BBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² 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»**

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. колич-во баллов
1	<p>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика» (ведение в специализацию):</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>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:</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>	Всего 12
		4

	<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>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.</p>	4
	<p>9. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	4
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ»	5
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	5
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств базовой техники каратэдо»	5
6	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ»	5
7	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств интегральной подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	5
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	5

9	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»	5
10	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»	5
11	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»	5
12	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»	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
100		

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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»*

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. колич-во баллов
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:	Всего 12
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка 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 самостраховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	4
	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.	4
	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 формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо. 12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.	4

2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История каратэдо»:	Всего 8
	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.	4
	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	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «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	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо»	5
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История каратэдо»: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия»	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5
9	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	5

10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	5
11	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	10
12	Рубежный контроль: экзамен	20
13	Посещение занятий	10
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 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»*

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. колич-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:	Всего 15
	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. 11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.	5

2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»:	Всего 20
	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
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты каратэдо» (по заданию)	5
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Кю»	5

8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика применения средств физической подготовки»	15
9	Рубежный контроль: зачет	15
10	Посещение занятий	10
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. 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 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта»*

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
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:	Всего 30
	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
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для каратэиста»	5
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для каратэиста»	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	5

5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Кю»	5
7	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	15
8	Рубежный контроль: экзамен	20
9	Посещение занятий	10
100		

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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. колич-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:	Всего 20
	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 ситуациях возникновения рефлекторных помех.	2
2	Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:	15
	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
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	5
4	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Кю»	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	15
9	Рубежный контроль: зачёт	15
10	Посещение занятий	10
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. 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»*

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
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»:	Всего 25
	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. 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.	5
2	Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо»:	Всего 10
	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
3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки каратэиста»	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	5
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Кю»	5
7	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	15
8	Рубежный контроль: экзамен	20
9	Посещение занятий	10
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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. колич-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:	Всего 40
	Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном каратэ. 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
	5. Характеристика психических процессов: оперативное мышление и оперативная память. 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.	5
	9. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования. 10. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями. 11. Методы развития тактической инициативы. 12. Методы развития специализированных умений.	5
	13. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех. 14. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий. 15. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 16. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	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	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	5
3	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	5
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	5
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Кю»	5
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	15
7	Рубежный контроль: зачёт	15

8	Посещение занятий	10
100		

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта»*

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
1	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:	Всего 30
	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.	
	11. Характеристика переходного периода. 12. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов. 13. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах. 14. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах. 15. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.	5

	16. Характеристика микроцикла, виды микроциклов. 17. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов. 18. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов. 19. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз. 20. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.	5
	21. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода. 22. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода. 23. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода. 24. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде. 25. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.	5
	26. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки. 27. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей. 28. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои. 29. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду. 30. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.	5
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»	5
3	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»	5
4	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»	5
5	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»	5
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	15
7	Рубежный контроль: экзамен	20
8	Посещение занятий	15
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» составляет **47** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: 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 (СШ) 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.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

– способностью использовать средства каратэдо 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 каратэдо и базовым видам 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 каратэдо, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям каратэдо, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в каратэдо 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 каратэдо 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 каратэдо 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) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	258	6	12	240	-	зачёт
0	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		52	2	2	48		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		54	4	2	48		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		50		2	48		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		50		2	48		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		52		4	48		
I курс		2	228		12	207	9	экзамен

1	История каратэдо		30			30		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		40			40		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		34		4	30		
Итоговый контроль (экзамен)			36			27	9	
Всего за I курс			486	6	24	447	9	
II курс		3	214	4	10	200	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		42	2		40		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		34	2	2	30		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		42		2	40		
II курс		4	272	2	10	251	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		42		2	40		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		42		2	40		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		42		2	40		
4	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		42		2	40		

5	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		42	2		40		
6	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		26		2	24		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за II курс			486	6	20	451	9	
III курс		5	111	4	10	97	-	зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		12		2	10		
2	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		12		2	10		
3	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		12		2	10		
4	Интегральная подготовка в каратэдо		12		2	10		
5	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		22	2		20		
6	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		29	2		27		
7	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		12		2	10		
III курс		6	177	4	10	154	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		2	20		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		22		2	20		
4	Управление системой подготовки каратэиста		22	2		20		

5	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		24	2	2	20		
6	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		29		2	27		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за III курс			288	8	20	251	9	
IV курс		7	216	4	10	202		зачёт
1	Вопросы современного развития каратэдо		24		2	22		
2	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
3	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
4	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
5	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		32	2		30		
6	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		32	2		30		
7	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		32		2	30		
IV курс		8	216	4	10	193	9	экзамен
1	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
2	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
3	Интегральная подготовка в каратэдо		22		2	20		
4	Управление системой подготовки каратэиста		32	2		30		

5	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		28		2	26		
6	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за IV курс			432	8	20	395	9	
Всего за курс обучения:			1692	28	84	1544	36	

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



Институт Физической культуры и спорта

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*
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 бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «1» сентября 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:

Клещев Вадим Николаевич, кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
Калмыков Евгений Викторович, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Теории и методики избранного вида спорта (кикбоксинг) является:

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

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;

-обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию кикбоксинга как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из наиболее популярных в России олимпийских видов спорта;

-подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой кикбоксеров;

-сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

-обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных кикбоксеров;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы средствами кикбоксинга как условие оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни представителей различных возрастных групп;

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

- обеспечить высокий уровень владения методикой научных исследований, использования информационных технологий в профессиональной деятельности;

-научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Курс «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» является профилирующим в профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по кикбоксингу и занимает центральное место среди других предметов учебного плана РГУФКСМиТ, тогда как предметы общетеоретического, медико-биологического, практического и других циклов учебного плана призваны обеспечить разносторонность обучения и воспитания выпускников.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» является системообразующей (сквозной) 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 (кикбоксинг)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и оздоровительной физической культуры. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности, основанном на изучении закономерностей адаптации организма к занятиям кикбоксингом. Особое значение придается нравственно-духовному совершенствованию человека в процессе занятий кикбоксингом, выраженной воспитательной направленностью

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

Выполнение тематических комплексов профессионально ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге.			2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов кикбоксинга при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы кикбоксинга для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами кикбоксинга; построения тренировочных программ			5

	оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - 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
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			6
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований			6
ОПК-11	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
	Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			4
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик			6
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			2
	Уметь: - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной			

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности 			
ПК-9	<p>Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	2		2
	<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>			6
	<p>Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
ПК-10	<p>Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся 			2
	<p>Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге 			4
	<p>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>			
ПК-11	<p>Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса 			6
	<p>Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки) 			6

	<p>Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</p> <p>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности</p>			
	<p>Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <p>- содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге;</p> <p>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена</p>			2
	<p>Уметь: - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <p>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</p> <p>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</p> <p>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</p>			2
<i>ПК-13</i>	<p>Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
	<p>Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</p> <p>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге</p>			2
	<p>Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <p>- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности</p>			4
<i>ПК-14</i>	<p>Владеть: - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
	<p>Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>			4
	<p>Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>			6
<i>ПК-15</i>	<p>Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			

	<p><i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 			2
	<p><i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 			6
ПК-26	<p><i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 			6
	<p><i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 			5
ПК-28	<p><i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности 			5
	<p><i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научного поиска, обработки и систематизации данных 			2
ПК-30	<p><i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</p>			2

результатов; - 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			5

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

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

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории кикбоксинга						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		2	2	20		
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2	2	20		
1.3.	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	4	25 46 37		
2	Раздел 2. Техника, тактика						

	кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера						
2.1.	Техника кикбоксинга			2	46		
2.2.	Тактика кикбоксинга			2	46		
	Всего за 1 семестр	214	6	12	240		Зачет
2 семестр							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	35		
3.2.	Психические качества кикбоксера			2	35		
4	Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.			2	35		
4.2.	Спортивно-массовые мероприятия			2	30		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов			2	37		
	Всего за 2 семестр	228		12	207		Экзамен
ИТОГО:		486	6	24	447	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	28		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	1	20		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	28		
2.	Теория и методика						

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

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

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

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 КУРС

1. Основы теории кикбоксинга

1.1. Введение в специальность. Компетенции

Лекция

Зарождение кикбоксинга: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских

играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Примитивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. Зарождение и развитие кикбоксинга в России в начале XX века. Кулачные бои. Выдающиеся кикбоксеры России. Кикбоксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методики кикбоксинга и кикбоксинга РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

Общекультурные и профессиональные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)».

Практическое занятие

Введение в специальность. Краткие исторические сведения о кикбоксинге. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

История кикбоксинга. Зарождение кикбоксинга. Правила кулачных боев.

Совершенствование правил. Формула боя и ее динамика. Кикбоксинг в России. Кикбоксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа.

Самостоятельная работа

Ознакомиться со справочной и мемуарной литературой по кикбоксингу. Написание рефератов по теме «История кикбоксинга».

1.2. Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания

Лекция

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование

оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика кикбоксинга как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность кикбоксинга благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о кикбоксинге и кикбоксерах. Кикбоксинг как средство воспитания: воспитание физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности кикбоксинга, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный кикбоксинг; женский кикбоксинг; управление развитием кикбоксинга: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация кикбоксинга России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

Практические занятия

Общие основы теории кикбоксинга. Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания. Сообщения, доклады студентов по теме.

Характеристика кикбоксинга как вида спорта. Кикбоксинг как средство воспитания. Разновидности кикбоксинга. Управление развитием кикбоксинга.

Кикбоксинг в системе фитнес-центров, лечебно-оздоровительный кикбоксинг.

Кикбоксинг в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой федерации кикбоксинга: города, республики, общества и состоянием кикбоксинга в регионе; успехи, проблемы.

1.3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга

Лекция

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики,

терминологии. Классификация элементов техники кикбоксинга: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины кикбоксинга. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в кикбоксинге. Систематика в технике кикбоксинга. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

Практические занятия

Классификация, систематика и терминология кикбоксинга. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

Классификация техники кикбоксинга. Классификация тактики кикбоксинга. Классификация средств и методов подготовки. Классификация соревнований. Спортивная классификация.

Система спортивной подготовки в кикбоксинге. Система соревнований. Система средств восстановления в кикбоксинге.

Терминология кикбоксинга: отечественная и иностранная. Специфика терминологии профессионального кикбоксинга.

Самостоятельная работа

Изучить иностранную терминологию кикбоксинга: стойки, удары, передвижения, защиты. Написание рефератов по теме «Классификация, систематика и терминология кикбоксинга».

2. Техника, тактика кикбоксинга.

2.1. Техника кикбоксинга

Лекции

Общие понятия о технике кикбоксинга как совокупности приемов защиты и нападения. Определение техники кикбоксинга. Техника как система движений кикбоксера, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники кикбоксеров-левшей и ведущих бой с ними.

Практические занятия

Общие понятия о технике кикбоксинга. Классификация и характеристика основных элементов кикбоксерской техники: боевой стойки, передвижений, ударов, защит. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней и ближней. Индивидуальные особенности техники. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.

Особенности техники кикбоксеров-юношей.

Особенности сбора информации о показателях техники. Влияние правил кикбоксинга на технику. Индивидуальные варианты техники кикбоксинга. Анализ техники кикбоксинга сильнейших отечественных и зарубежных мастеров ринга.

Понятие о технической подготовленности кикбоксеров. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники и физиологической, и интеллектуальной подготовки кикбоксеров.

Основные элементы кикбоксерской техники: боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, обуславливающие боевую стойку.

Передвижения. Виды передвижений в кикбоксинге и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Удары. Их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Положение кулака при выполнении ударов. Понятие о наиболее уязвимых местах на теле человека. Необходимость защиты.

Виды защит: с помощью рук, ног, туловища, активная и пассивная защиты, комбинированные виды защит.

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и

левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

Сообщения, доклады студентов по отдельным вопросам в соответствии с планом занятия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кинограмм, кинокольцовок, слайдов. Изучение техники ведущих кикбоксеров и написание рефератов по анализу их техники.

2.2. Тактика кикбоксинга

Лекция

Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление кикбоксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

Практические занятия

Оценка эффективности тактики. Взаимосвязь техники, тактики и физической подготовленности. Тактические действия кикбоксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Характеристика манер боя, типы кикбоксеров: нокаутеры, темповики, технически искусные кикбоксеры, атакующий кикбоксер, предпочитающий контратаки, кикбоксер-левша.

Совершенствование тактики разведывательного, наступательного и оборонительного боя на всех дистанциях: подготовительные действия, разведывательные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и способы противодействия ей, бой против кикбоксера-темповика, технически искусного кикбоксера, кикбоксера, предпочитающего контратаки, кикбоксера, бурно атакующего сильными ударами, кикбоксера-универсала, против кикбоксера-левши, левши против правши, левши против левши.

Условный бой как основной методический прием в техническом совершенствовании кикбоксера. Условный бой по совершенствованию технико-тактических действий прямыми, боковыми и ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Совершенствование защит.

Вольный бой на различных дистанциях с установкой на переигрывание партнера в технике.

Самостоятельная работа

Сравнительный анализ тактики ведения боя представителями различных школ кикбоксинга, написание рефератов по теме «Тактика кикбоксинга».

3. Физические и психические качества кикбоксера

3.1. Физические качества кикбоксера

Лекция

Основные понятия о работоспособности в кикбоксинге. Физические качества кикбоксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств. Характеристика физических качеств кикбоксера.

Сила. Характер усилий, применяемых в кикбоксинге в зависимости от индивидуальных манер ведения боя и боевых ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в кикбоксинге. Количественные показатели силы кикбоксера.

Быстрота. Основные формы ее проявления в кикбоксинге. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности.

Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости.

Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление координационных способностей в кикбоксинге в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя и ситуаций, возникающих на ринге.

Гибкость. Ее характеристика, факторы, обуславливающие проявление гибкости. Гибкость кикбоксера, ее проявление.

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности кикбоксера.

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

Практические занятия

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

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

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

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

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

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

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

Самостоятельная работа

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

Написание рефератов по воспитанию физических качеств.

3.2. Психические качества кикбоксера

Лекции

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

Иметь представление об аутогенной тренировке.

4. Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)

4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).

Направленность занятий

Лекции

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

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

Основные занятия, дополнительные занятия.

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

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

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

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

Самостоятельная работа

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

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

4.2. Типы и организация занятия

Лекция

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

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

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

Практическое занятие

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

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к

построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

Самостоятельная работа

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

5. Соревнования в кикбоксинге.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением

5.1. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Лекция

Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Кикбоксинг как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Кикбоксинг как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления кикбоксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей кикбоксинга.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами кикбоксинга.

Положительное влияние занятий кикбоксингом на организм и психику человека.

Практические занятия

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

Характеристика и состав упражнений.

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

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в кикбоксерской стойке,

салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

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

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

Техника и тактика кикбоксинга как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих и профессиональных боев.

Самостоятельная работа

Массовые выступления кикбоксеров.

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

6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов

6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов

Лекция

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

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге

Этапы и структура научно-исследовательской работы

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

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

Практические занятия

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

Самостоятельная работа

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

2 КУРС

1. Предпосылки рационального построения процесса обучения

1.1. Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах

Лекция

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

Практические занятия

Организация подготовки кикбоксеров-юношей, юниоров, кикбоксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в профессиональном кикбоксинге. Характеристика правил соревнований для кикбоксеров – представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном кикбоксинге.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном кикбоксинге.

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

Самостоятельная работа

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

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

Лекция

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

Практические занятия

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

1.3. Материальные условия занятий кикбоксингом

Лекция

Характеристика крупнейших специализированных залов для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу. Инвентарь и оборудование залов для проведения учебно-тренировочных занятий по

кикбоксингу. Табель основного спортивного инвентаря.

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях в залах кикбоксинга.

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

Экипировка кикбоксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

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

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Самостоятельная работа

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

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов кикбоксинга региона.

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

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по кикбоксингу в профессиональных клубах кикбоксинга.

2. Теория и методика обучения

2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков

Лекция

Цели и задачи обучения и воспитания кикбоксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение средств общей и специальной физической подготовки кикбоксера-новичка.

Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

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

Практические занятия

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

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

Самостоятельная работа

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами кикбоксинга.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике кикбоксинга.

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

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

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

Лекции

Этап начального разучивания. Создание и формирование установки.

Ознакомление. Методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение ошибок. Характерные ошибки. Основные причины ошибок. Специальные игровые упражнения в обучении юных кикбоксеров.

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

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности кикбоксер-новичка. Участие в состязаниях как продолжение учебного процесса. Задачи спортивной подготовки кикбоксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

Практические занятия

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

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

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

Самостоятельная работа

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

задачи.

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

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

2.3. Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга

Лекции

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

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

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

Атака и контратака в кикбоксинге. Методика обучения.

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

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

Практические занятия

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

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

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

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

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

Самостоятельная работа

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

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

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

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

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

Лекции

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

специальных ударных действий и защит. Формы и методы врачебного контроля групп.

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами кикбоксинга.

Лечебно-оздоровительный кикбоксинг.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

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

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики кикбоксинга.

Самостоятельная работа

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

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

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

2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей

Лекции

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона

нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

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

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

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

Практические занятия

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

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

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

Самостоятельная работа

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

Написание конспектов тренировок различной направленности.

3. Организационные формы занятий кикбоксингом

3.1. Организация работы секции кикбоксинга

Лекции

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

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

Изучение проспектов и планов работы секции кикбоксинга.

3.2. Особенности работы секции кикбоксинга в вузах и колледжах

Лекция

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции кикбоксинга в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий кикбоксингом. Занятия кикбоксингом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий кикбоксингом с

занятиями другими видами спорта. Кикбоксинг как средство профессионально-прикладной тренировки.

Практические занятия

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

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

Питание и отдых при занятиях в секции кикбоксинга.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

3.3. Кикбоксинг в системе фитнес-центров.

Клубы профессионального кикбоксинга

Лекция

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

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

Практические занятия

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

Особенности занятий в клубах профессионального кикбоксинга. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального кикбоксинга. Особенности профессионального кикбоксинга. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный кикбоксинг. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном кикбоксинге. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

Самостоятельная работа

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

Посещение тренировок в клубах профессионального кикбоксинга.

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

3.4. Правила соревнований для кикбоксеров-юношей

Лекции

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу

Лекция

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4. Научно-исследовательская работа и УИРС

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

Лекция

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки кикбоксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в кикбоксинге. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических

методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в кикбоксинге. Внедрение результатов исследований в практику.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4.2. Планирование и организация исследований в кикбоксинге

Лекции

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4.3. Методы и методики исследований в кикбоксинге

Лекции

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

3 КУРС

1. Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров

1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки

Лекции

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных

технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

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

Практические занятия

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

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

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

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

Самостоятельная работа

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

Написание реферата по теме.

2. Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров

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

Лекции

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

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

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

Практические занятия

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

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

Самостоятельная работа

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

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

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

2.2. Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров

Лекции

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

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

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

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

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

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

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты,

реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа

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

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

2.3. Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров

Лекции

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

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

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

Практические занятия

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

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

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

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

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

Самостоятельная работа

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

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

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

2.4. Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров

Лекция

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

Практические занятия

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

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

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

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

Самостоятельная работа

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

3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров

3.1. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

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

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

Содержание тренировки.

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

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

Практические занятия

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

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

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

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

Самостоятельная работа

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

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

Изучение опыта построения подготовки кикбоксеров-профессионалов.

4. Педагогическое мастерство тренера

4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

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

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

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

Лекция

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

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

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

Лекции

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

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

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

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

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

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

Практические занятия

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

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

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

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

Самостоятельная работа

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

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

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия

Практические занятия

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

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

Самостоятельная работа

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

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

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП

Практические занятия

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

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

Практические занятия

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

4.7. Секундирование в кикбоксинге

Лекции

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

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

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

Практические занятия

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

Самостоятельная работа

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

4.8. Судейство соревнований

Лекции

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

Работа секретариата соревнований.

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

Практические занятия

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

4.9. Основы профилактики травм в кикбоксинге

Лекции

Внешние и внутренние причины возникновения травм у кикбоксеров.

Характеристика травм у кикбоксеров. Основные направления профилактики травматизма в кикбоксинге.

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

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

Практические занятия

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

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы кикбоксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему кикбоксеру.

Самостоятельная работа

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

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

5. Научно-исследовательская работа и УИСП

5.1. Экспериментально-исследовательская работа

Лекции

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

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

Самостоятельная работа

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

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

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

5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования

Практические занятия

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

Психические особенности кикбоккеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

Самостоятельная работа

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

4 КУРС

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

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

Лекции

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

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

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

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

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

Практические занятия

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.
Спортивное достижение.

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

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

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

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

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

Самостоятельная работа

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

Анализ опыта собственной подготовки.

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

1.2. Структура соревновательной деятельности.

Направления совершенствования системы спортивной подготовки

Лекция

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

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

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена, стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Практические занятия

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

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях кикбоксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров-профессионалов.

Самостоятельная работа

Просмотр поединков кикбоксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

2.1. Адаптация в спортивной тренировке

Лекции

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

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

Практические занятия

Адаптация в спортивной тренировке кикбоксеров. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке кикбоксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

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

Самостоятельная работа

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

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

2.2. Нагрузка в спортивной тренировке

Лекция

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

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

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

Практические занятия

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

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

Самостоятельная работа

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

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

3. Техническая подготовка

3.1. Структура технической подготовленности

Лекция

Объем приемов и действий кикбоксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности кикбоксера

высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники кикбоксинга высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники кикбоксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в кикбоксинге высших достижений.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

3.2. Методика технической подготовки

Лекция

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

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

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

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

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

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

Практические занятия

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

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

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

Самостоятельная работа

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

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

4. Тактическая подготовка

4.1. Структура тактической подготовленности

Лекции

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

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

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

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

4.2. Совершенствование тактической подготовленности

Лекции

Тактика и тактическая подготовка в кикбоксинге. Тактика и стратегия в кикбоксинге.

Тактическая подготовка в кикбоксинге. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в кикбоксинге.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

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

Практические занятия

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

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

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

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

5. Физическая подготовка

5.1. Скоростные и силовые способности

Лекция

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

качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

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

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

Оценка скоростных возможностей.

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

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

Практические занятия

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

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

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

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа

литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности

Лекция

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

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

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

6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов

6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств

Лекции

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

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

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

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

6.2. Структура и совершенствование психических возможностей

Лекции

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

1.7. Интегральная подготовка

2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки

Практические занятия

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

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

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

Самостоятельная работа

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

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

8.1. Методика построения занятий

Лекции

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

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

Основные занятия, дополнительные занятия.

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

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

Практические занятия

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

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

Заключительная часть занятия.

Самостоятельная работа

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

Составление отчетов по результатам наблюдений.

8.2. Методика построения микроциклов

Методика построения мезоциклов

Лекции

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

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

Практические занятия

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

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

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

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

Самостоятельная работа

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

Отчет по результатам проведенной работы.

9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах

9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле

Лекции

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

Практические занятия

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

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

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

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение

официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

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

Лекции

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

Практические занятия

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

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

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

Самостоятельная работа

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

Отчет по результатам проведенной работы.

10. Структура многолетней подготовки

10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Лекции

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных

системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

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

Практические занятия

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

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

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

Самостоятельная работа

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

Отчет по результатам проведенной работы.

10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

Лекции

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

Практические занятия

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

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

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

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

Самостоятельная работа

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

10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера

Лекции

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких

тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

Практические занятия

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки кикбоксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

Самостоятельная работа

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

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

Лекции

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная

подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

Практические занятия

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

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

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

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

Самостоятельная работа

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

11. Управление и контроль в спортивной тренировке

11.1. Основы управления и контроля

Лекции

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

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

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

11.2. Моделирование в спортивной тренировке

Лекции

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

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

Практические занятия

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты

принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

12. Научно-исследовательская работа и УИРС

12.1. Научные исследования в кикбоксинге высших достижений

Лекции

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

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

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

Практические занятия

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

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

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

Самостоятельная работа

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

12.2. Структура ВКР, ее оформление

Лекции

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его

организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТМ бокса и кикбоксинга.

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

13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.

Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура

Лекции

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры. Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций кикбоксера.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов

Лекции

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

5. Оценочные средства для проведения 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).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)

1. Роль и место кикбоксинга в отечественной системе физического воспитания.

2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у кикбоксеров высокой квалификации.

3. Характер и система проведения соревнований.

4. Общие основы техники кикбоксинга и технической подготовки кикбоксера.

5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).

6. Права и обязанности участника соревнований.

7. Общие основы тактики и тактической подготовки кикбоксера.

8. Особенности ведения боя на дальней дистанции.

9. Состав судейской комиссии.

10. Общие основы подготовки кикбоксера.

11. Воспитательное воздействие кикбоксинга на формирование личности спортсмена.

12. Главный судья, его права и обязанности.

13. Основные средства и методы тренировки кикбоксера.

14. Общие основы психической подготовки кикбоксера.

15. Права и обязанности бокового судьи.

16. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» кикбоксера.

17. Назначение кикбоксерских снарядов, тренажеров и оборудования.

18. Права и обязанности рефери.

- 19.Левша в кикбоксинге, общая характеристика.
- 20.Особенности ведения боя на средней дистанции.
- 21.Команды и жесты рефери.
- 22.Управление развитием кикбоксинга в России. Общая характеристика Федерации кикбоксинга России, ее задачи, структура и организация работы.
- 23.Методические приемы и средства снятия у кикбоксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
- 24.Правила заполнения судейской записки.
- 25.Особенности ведения боя на ближней дистанции.
- 26.Правила соревнований по кикбоксингу, их эволюция и влияние на технику и тактику кикбоксинга.
- 27.Международные связи Федерации кикбоксинга России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
- 28.Порядок взвешивания и жеребьевки участников.
- 29.Ведущие психические качества и свойства кикбоксера и методы их воспитания.
- 30.Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя кикбоксера.
- 31.Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
- 32.Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
- 33.Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
- 34.Весовые категории в различных возрастных группах.
- 35.Передвижения кикбоксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
- 36.Тренировочный урок и его структура.
- 37.История развития призового и профессионального кикбоксинга в Англии и США.
- 38.Общие основы силы кикбоксера. Виды силовых проявлений в кикбоксинге.
- 39.История развития кулачных боев в России.

40. Общие основы быстроты кикбоксера.
41. Общие основы выносливости кикбоксера.
42. История развития кикбоксинга в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы кикбоксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) кикбоксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки кикбоксера.
48. Классификация защит кикбоксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям кикбоксингом.
50. Общие основы понятия гибкости кикбоксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.
52. Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства кикбоксера.
53. Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики кикбоксера.
54. Техника боевых действий на дальней дистанции.
55. Тактика ведения боя против кикбоксера–силовика.
56. Техника боевых действий на средней дистанции.
57. Техника боевых действий на ближней дистанции.
58. Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние кикбоксера.
59. Классификация, систематика, терминология кикбоксинга.
60. Основы профилактики травматизма в кикбоксинге (педагогические, медицинские и др. аспекты).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС

- 1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении кикбоксера–новичка.
- 2.Тактика ведения оборонительного боя.
- 3.Особенности правил соревнований у юношей.
- 4.Документация секции кикбоксинга.
- 5.Тактика ведения наступательного боя.
- 6.Значение корректирующих упражнений при работе с кикбоккерами–юношами.
- 7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
- 8.Основы обучения тактическим действиям кикбоксера–новичка.
- 9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих кикбоккеров.
- 10.Характер присуждения победы в кикбоксинге.
- 11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке кикбоксера–новичка.
- 12.Технико-тактическая подготовка кикбоксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
- 13.Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.
- 14.Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего кикбоксера.
- 15.Особенности планирования и проведения эксперимента.
- 16.Методы обучения технике передвижений кикбоксера–новичка.
- 17.Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки кикбоксера–новичка.
- 18.Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.
- 19.Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке кикбоксера–новичка к соревновательному бою.

20.Методы, регистрирующие специальную работоспособность в кикбоксинге.

21.Методы обучения технике защитных действий кикбоксера–новичка.

22.Методы регистрации скоростно-силовых показателей в кикбоксинге.

23.Состав судейской коллегии по кикбоксингу.

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

25.Методы регистрации силовых показателей в кикбоксинге.

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

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

28.Методы регистрации скоростных качеств в кикбоксинге.

29.Роль тренера как личности в воспитании юных кикбоксеров.

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

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

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

33.Этап начального разучивания двигательного навыка.

34.Характеристика техники боя на средней дистанции.

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

36.Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37.Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу.

38.Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции кикбоксинга.

39.Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в кикбоксинге.

40.Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении кикбоксера–новичка.

41.Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

42.Использование дидактического принципа наглядности при обучении кикбоксера–новичка.

43.Материальные условия занятий кикбоксингом.

44.Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении кикбоксера–новичка.

45.Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».

46.Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении кикбоксера–новичка.

47.Этап закрепления и совершенствования навыков.

48.Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга.

49.Особенности воспитательной работы с кикбоккерами–новичками.

50.Организационно-методические основы набора в секцию кикбоксинга.

51.Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.

52.Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по кикбоксингу.

53.Профилактика травматизма у кикбоккеров–новичков.

54.Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.

55.Общие основы гигиены кикбоккеров–новичков.

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

57.Воспитывающая роль соревнований по кикбоксингу.

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

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

60. Типичные ошибки, допускаемые кикбоксером-новичком при овладении техникой кикбоксинга, и способы их устранения.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС

1. Методические особенности подготовки кикбоксеров–юношей и юниоров.

2. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом.

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

4. Факторы, дополняющие тренировку.

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

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

7. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и юниоров.

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

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

10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и юниоров.

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

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

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

14.Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров–юношей и юниоров.

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

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

17.Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу.

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

19.Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке кикбоксеров–юношей и юниоров.

20.Планирование и организация соревнований по кикбоксингу.

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

22.Методические особенности тренировки силы у кикбоксеров–юношей и юниоров.

23.Проведение соревнований по кикбоксингу.

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

25.Методические особенности тренировки быстроты у кикбоксеров–юношей и юниоров.

26.Виды учебно-тренировочных сборов по кикбоксингу у кикбоксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

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

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

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

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

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

32.Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

46. Интеллектуальная подготовка кикбоксеров–юношей и juniоров.

47. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге.

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

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

50. Совершенствование «школы кикбоксинга» как методический прием повышения технических способностей кикбоксеров–юношей и juniоров.

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

52. Особенности тренировочных нагрузок для кикбоксеров–юношей и juniоров.

53. Круговой метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

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

55. Тренер как педагог и воспитатель.

56. Интервальный метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

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

58. Личные качества тренера.

59. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

60. Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по кикбоксингу в текущем году.

61. Учет и контроль спортивных нагрузок у кикбоксеров–юношей и юниоров.

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

63. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в кикбоксинге.

64. Особенности ведения воспитательной работы с кикбоккерами–юношами и юниорами.

65. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке кикбоккера–юноши и юниора.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС

1. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом

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

3. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники кикбоккера.

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

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

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

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

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

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров–юношей и juniоров.

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

11. Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу

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

13. Планирование и организация соревнований по кикбоксингу

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

15. Проведение соревнований по кикбоксингу

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

17. Виды учебно-тренировочных сборов по кикбоксингу у кикбоксеров–юношей и juniоров, их организация и проведение.

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

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

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

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге

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

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

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

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

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

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

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

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

53. Методические особенности подготовки кикбоксеров–юношей и юниоров.

54. Факторы, дополняющие тренировку.

55. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и юниоров.

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

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

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

б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

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

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

б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

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

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Оценка самостоятельно проведенного тестирования		10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

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

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	вузах и колледжах»		
2	Опрос по теме: «Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга»		5
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для кикбоксеров-юношей»)		10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу»		15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге»		5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в кикбоксинге		10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в кикбоксинге		10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>		15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>		15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>		15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>		15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>		10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в кикбоксинге»</i>		5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в кикбоксинге»</i>		5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>		15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>		10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	Анализ и оценка действий в качестве рефери		10
7	Тест по теме: Совершенствование навыков и умений тестирования		10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, семестр

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт Физической культуры и спорта

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

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

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

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

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

3.

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

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

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

	формулировать и представлять обобщения и выводы			
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик			6
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			2
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	2		2
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			6
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге			4
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных			

	методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	<p>Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу;</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>			6
	<p>Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <p>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</p> <p>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)</p>			6
	<p>Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</p> <p>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности</p>			
ПК-13	<p>Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <p>- содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге;</p> <p>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена</p>			2
	<p>Уметь: - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <p>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</p> <p>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</p> <p>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</p>			2
	<p>Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p>Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</p> <p>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге</p>			2
	<p>Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <p>- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности</p>			4

	<p>Владеть: - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
ПК-15	<p>Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>			4
	<p>Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>			6
	<p>Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			
ПК-26	<p>Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <p>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</p> <p>- методы составления финансовых документов.</p>			2
	<p>Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования;</p> <p>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</p> <p>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</p> <p>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</p>			6
	<p>Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <p>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>			6
	<p>Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <p>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</p> <p>- основы теории планирования эксперимента;</p> <p>- способы статистической обработки полученных результатов</p>			2
	<p>Уметь: - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <p>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</p> <p>- осуществлять научный анализ, общение и оформление</p>			5

	результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			
ПК-28	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности			5
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных			2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся			2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			5

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

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							

1	Раздел 1. Основы теории кикбоксинга						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		2		20		
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2		20		
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2		25		
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания			4	46		
1.3.	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга			4	37		
2	Раздел 2. Техника, тактика кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера						
2.1.	Техника кикбоксинга			2	46		
2.2.	Тактика кикбоксинга			2	46		
	Всего за 1 семестр	258	6	12	240		Зачет
2 семестр							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	35		
3.2.	Психические качества кикбоксера			2	35		
4	Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.			2	35		
4.2.	Спортивно-массовые мероприятия			2	30		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов			2	37		
	Всего за 2 семестр	228		12	207		Экзамен
ИТОГО:		486	6	24	447	9	
Второй год обучения							

3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	28		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	1	20		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	28		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		0,5	1	30		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксер-новичка		0,5	2	28		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга			1	28		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		0,5	1	18		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		0,5	2	20		
	Всего за 3 семестр	214	4	10	200		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий кикбоксингом						
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга			1	36		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		1	1	27		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального		1	1	24		

	кикбоксинга						
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей			1	42		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу			2	28		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге				32		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			2	30		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге			2	32		
	Всего за 4 семестр:	272	2	10	251		Экзамен
	Итого:	486	6	20	452	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и юниоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			1	10	Реферат	
2.	Виды подготовки кикбоксеров-юношей и юниоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров		1	1	12		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			1	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			1	12		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			1	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и юниоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		1	1	7		

4.	Педагогическое мастерство тренера			1	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		1	1	8		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	1	8		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			1	8		
	Всего за 5 семестр:	111	4	10	97		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	1	21		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			1	20		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	22		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге			1	16		
4.8.	Судейство соревнований		1	1	20		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2		20		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	16		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			2	18		
	Всего:	177	4	10	154		Экзамен
	Итого	288	8	20	251	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						

1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	1	33		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		1	1	33		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	32		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	34		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности			1	34		
3.2.	Методика технической подготовки			1	34		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	1	29		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	1	36		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	22		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	2	22		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	1	22		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			1	20		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			1	20		
	Структура ВКР, ее оформление			1	24		

	Всего за 7 семестр	432	8	20	395		экзамен
	Итого:	432	8	20	395	9	

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



Институт Физической культуры и спорта

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка в избранном виде спорта

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора – 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «1» сентября 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:

Клещев Вадим Николаевич, кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
Калмыков Евгений Викторович, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Теории и методики избранного вида спорта (кикбоксинг) является:

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

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;

-обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию кикбоксинга как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из наиболее популярных в России видов спорта;

-подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой кикбоксеров;

-сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

-обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных кикбоксеров;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы средствами кикбоксинга как условие оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни представителей различных возрастных групп;

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

- обеспечить высокий уровень владения методикой научных исследований, использования информационных технологий в профессиональной деятельности;

-научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Курс «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» является профилирующим в профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по кикбоксингу и занимает центральное место среди других предметов учебного плана РГУФКСМиТ, тогда как предметы общетеоретического, медико-биологического, практического и других циклов учебного плана призваны обеспечить разносторонность обучения и воспитания выпускников.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» является системообразующей (сквозной) 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 (кикбоксинг)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и оздоровительной физической культуры. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности, основанном на изучении закономерностей адаптации организма к занятиям кикбоксингом. Особое значение придается нравственно-духовному совершенствованию человека в процессе занятий кикбоксингом, выраженной воспитательной направленностью

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

Выполнение тематических комплексов профессионально ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге.	2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов кикбоксинга при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы кикбоксинга для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами кикбоксинга; построения тренировочных программ	5		5

	оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1, 2		1, 2
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-11	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		2
	Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	Уметь: - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной			

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности 			
ПК-9	<p>Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	2		2
	<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>	6		7
	<p>Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
ПК-10	<p>Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся 	2		2
	<p>Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге 	4		4
	<p>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>			
ПК-11	<p>Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса 	6		7
	<p>Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки) 	6		7

	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</p> <p>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности</p>			
	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <p>- содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге;</p> <p>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <p>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</p> <p>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</p> <p>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</p>	8		9
<i>ПК-13</i>	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</p> <p>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <p>- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности</p>	4		4
<i>ПК-14</i>	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	4		4
	<p><i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>	6		7
<i>ПК-15</i>	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			

ПК-26	<p><i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		8
	<p><i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 	8		8
ПК-28	<p><i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		2
	<p><i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 	4		5
	<p><i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности 	4		5
ПК-30	<p><i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научного поиска, обработки и систематизации данных 	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</p>	2		2

результатов; - 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	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) 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	
Первый год обучения							
1.	Основы теории кикбоксинга	I					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	12	30		
1.2	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2	14	30		
1.3	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	10	33		
2	Техника, тактика кикбоксинга.						
2.1	Техника кикбоксинга		4	14	35		
2.2.	Тактика кикбоксинга		4	16	35		
	Всего:	243	14	66	163		Зачет
3.	Физические и психические качества кикбоксера	II					

3.1	Физические качества кикбоксера		4	14	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		4	14	20		
4.	Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	30		
4.2.	Типы и организация занятий		2	10	30		
5.	Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	10	30		
5.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	20		
			279	22	78	170	Экзамен
Итого:			522	36	144	333	9
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	6		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	6		

1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом		2	8	6		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		2	10	6		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка		4	8	6		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга		2	8	5		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	5		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		2	10	5		
	Всего:	135	18	72	45		Зачет
3.	Организационные формы занятий кикбоксингом	IV					
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу		2	10	8		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и		2	8	10		

	методике обучения и тренировки в кикбоксинге						
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге		2	10	10		
	Всего:	171	14	72	76		
	Итого:	306	32	144	121	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	12	26		
2.	Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	10	26		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		6	12	26		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		6	12	26		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	10	28		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		4	8	28		
		252	28	64	160		
		VI					
4.	Педагогическое мастерство тренера		1	4	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		1	4	10		

4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			4	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		2	4	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			6	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			6	8		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			4	6		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге		1	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		1	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		1	4	10		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		1	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	6		
Всего		162	8	52	93		Экзамен
		414	36	116	253	9	
Четвертый год обучения							
		VII					
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система		2	6	15		

	спортивных соревнований						
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	15		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	15		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	15		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	15		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	15		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	10		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	10		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	10		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	20		
	Всего:	252	18	62	172		
		VIII					
7	Интегральная						

	подготовка						
7.1.	Преимущества направления интегральной подготовки			4	6		
8.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
8.1.	Методика построения занятий		2	4	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	2	6		
10.	Структура многолетней подготовки						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	6		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	6		
11.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	6		

11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	4	6		
12.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
12.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	4	8		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	8		
13.	Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	4	8		
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	4	10		
	Всего	198	18	58	113		Экзамен
	Итого:	450	36	120	285	9	

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							

1	Раздел 1. Основы теории кикбоксинга						
1.1.	Введение в специальность Компетенции			2	36		
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания			2	36		
1.3.	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	2	37		
2	Раздел 2. Техника, тактика кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера						
2.1.	Техника кикбоксинга			1	36		
2.2.	Тактика кикбоксинга			1	39		
	Всего за 1 семестр	194	2	8	184		Зачет
2 семестр							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		2	2	20		
4	Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	20		
4.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	20		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов			4	19		
	Всего за 2 семестр	126	4	14	99		Экзамен
ИТОГО:		324	6	26	283	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных		1	1	18		

	возрастных и квалификационных группах						
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	20		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	18		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		0,5	2	16		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга			2	18		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		0,5	2	18		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		0,5	4	16		
	Всего 3 семестр	162	4	16	142		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий кикбоксингом						
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга			1	22		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		1	2	23		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		1	2	22		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу			2	22		
4.	Научно-						

	исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге			5	22		
	Всего за 4 семестр	198	2	16	171		Экзамен
	Итого:	360	6	32	313	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	18		
2.	Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		1	2	14		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и		1	2	14		

	объяснении технико-тактических действий						
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	14		
	Всего за 5 семестр:	162	2	16	144		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	13		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2		12		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	18		
	Всего:	126	4	14	99		Экзамен
	Итого	288	6	30	243	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	27		
1.2.	Структура соревновательной		0,5	2	27		

	деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки						
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	22		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	28		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	30		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	Всего за 7 семестр:	180	2	14	164		зачет
8 семестр							
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	19		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	20		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	18		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	18		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	18		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	Всего за 8 семестр:	180	4	16	151		экзамен
	Итого:	360	6	30	315	9	
Пятый год обучения							
9 семестр							
1	Интегральная подготовка						

1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		
2.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
2.1	Методика построения занятий		1	2	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			2	20		
3	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			2	20		
4.	Структура многолетней подготовки						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	2	18		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	16		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		1	2	12		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	12		
	Всего за 9 семестр	180	4	18	158		зачет
10 семестр							
5.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	21		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		

6	Научно-исследовательская работа и УИРС						
6.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	2	20		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
7	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	20		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	20		
7.3.	Апробация ВКР			8	26		
	Всего за 10 семестр:	180	4	20	147		Экзамен
	Итого:	360	8	38	305	9	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 КУРС

1. Основы теории кикбоксинга

1.1. Введение в специальность. Компетенции

Лекция

Зарождение кикбоксинга: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Примитивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по

инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. Зарождение и развитие кикбоксинга в России в начале XX века. Кулачные бои. Выдающиеся кикбоксеры России. Кикбоксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методики кикбоксинга и кикбоксинга РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

Общекультурные и профессиональные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)».

Практическое занятие

Введение в специальность. Краткие исторические сведения о кикбоксинге. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

История кикбоксинга. Зарождение кикбоксинга. Правила кулачных боев.

Совершенствование правил. Формула боя и ее динамика. Кикбоксинг в России. Кикбоксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа.

Самостоятельная работа

Ознакомиться со справочной и мемуарной литературой по кикбоксингу. Написание рефератов по теме «История кикбоксинга».

1.2. Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания

Лекция

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика кикбоксинга как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность кикбоксинга благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о

кикбоксинге и кикбоксерах. Кикбоксинг как средство воспитания: воспитание физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности кикбоксинга, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный кикбоксинг; женский кикбоксинг; управление развитием кикбоксинга: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация кикбоксинга России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

Практические занятия

Общие основы теории кикбоксинга. Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания. Сообщения, доклады студентов по теме.

Характеристика кикбоксинга как вида спорта. Кикбоксинг как средство воспитания. Разновидности кикбоксинга. Управление развитием кикбоксинга.

Кикбоксинг в системе фитнес-центров, лечебно-оздоровительный кикбоксинг.

Кикбоксинг в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой федерации кикбоксинга: города, республики, общества и состоянием кикбоксинга в регионе; успехи, проблемы.

1.3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга

Лекция

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники кикбоксинга: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины кикбоксинга. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в кикбоксинге. Систематика в технике кикбоксинга. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

Практические занятия

Классификация, систематика и терминология кикбоксинга. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

Классификация техники кикбоксинга. Классификация тактики кикбоксинга. Классификация средств и методов подготовки. Классификация соревнований. Спортивная классификация.

Система спортивной подготовки в кикбоксинге. Система соревнований. Система средств восстановления в кикбоксинге.

Терминология кикбоксинга: отечественная и иностранная. Специфика терминологии профессионального кикбоксинга.

Самостоятельная работа

Изучить иностранную терминологию кикбоксинга: стойки, удары, передвижения, защиты. Написание рефератов по теме «Классификация, систематика и терминология кикбоксинга».

2. Техника, тактика кикбоксинга.

2.1. Техника кикбоксинга

Лекции

Общие понятия о технике кикбоксинга как совокупности приемов защиты и нападения. Определение техники кикбоксинга. Техника как система движений кикбоксера, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники кикбоксеров-левшей и ведущих бой с ними.

Практические занятия

Общие понятия о технике кикбоксинга. Классификация и характеристика основных элементов кикбоксерской техники: боевой стойки, передвижений, ударов, защит. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней и ближней. Индивидуальные особенности техники. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.

Особенности техники кикбоксеров-юношей.

Особенности сбора информации о показателях техники. Влияние правил кикбоксинга на технику. Индивидуальные варианты техники кикбоксинга. Анализ техники кикбоксинга сильнейших отечественных и зарубежных мастеров ринга.

Понятие о технической подготовленности кикбоксеров. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники и физиологической, и интеллектуальной подготовки кикбоксеров.

Основные элементы кикбоксерской техники: боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, обуславливающие боевую стойку.

Передвижения. Виды передвижений в кикбоксинге и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Удары. Их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Положение кулака при выполнении ударов. Понятие о наиболее уязвимых местах на теле человека. Необходимость защиты.

Виды защит: с помощью рук, ног, туловища, активная и пассивная защиты, комбинированные виды защит.

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

Сообщения, доклады студентов по отдельным вопросам в соответствии с планом занятия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кинограмм, кинокольцовок, слайдов. Изучение техники ведущих кикбоксеров и написание рефератов по анализу их техники.

2.2. Тактика кикбоксинга

Лекция

Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление кикбоксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

Практические занятия

Оценка эффективности тактики. Взаимосвязь техники, тактики и физической подготовленности. Тактические действия кикбоксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Характеристика манер боя, типы кикбоксеров: нокаутеры, темповики, технически искусные кикбоксеры, атакующий кикбоксер, предпочитающий контратаки, кикбоксер-левша.

Совершенствование тактики разведывательного, наступательного и оборонительного боя на всех дистанциях: подготовительные действия, разведывательные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и способы противодействия ей, бой против кикбоксера-темповика, технически искусного кикбоксера, кикбоксера, предпочитающего контратаки, кикбоксера, бурно

атакующего сильными ударами, кикбоксера-универсала, против кикбоксера-левши, левши против правши, левши против левши.

Условный бой как основной методический прием в техническом совершенствовании кикбоксера. Условный бой по совершенствованию технико-тактических действий прямыми, боковыми и ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Совершенствование защит.

Вольный бой на различных дистанциях с установкой на переигрывание партнера в технике.

Самостоятельная работа

Сравнительный анализ тактики ведения боя представителями различных школ кикбоксинга, написание рефератов по теме «Тактика кикбоксинга».

3. Физические и психические качества кикбоксера

3.1. Физические качества кикбоксера

Лекция

Основные понятия о работоспособности в кикбоксинге. Физические качества кикбоксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств. Характеристика физических качеств кикбоксера.

Сила. Характер усилий, применяемых в кикбоксинге в зависимости от индивидуальных манер ведения боя и боевых ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в кикбоксинге. Количественные показатели силы кикбоксера.

Быстрота. Основные формы ее проявления в кикбоксинге. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности.

Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости.

Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление координационных способностей в кикбоксинге в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя и ситуаций, возникающих на ринге.

Гибкость. Ее характеристика, факторы, обуславливающие проявление гибкости. Гибкость кикбоксера, ее проявление.

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности кикбоксера.

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

Практические занятия

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

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

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

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

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

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

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

Самостоятельная работа

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

3.2. Психические качества кикбоксера

Лекции

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки;

психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику кикбоксера во время секундирования.

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

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

Самостоятельная работа

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

Иметь представление об аутогенной тренировке.

4. Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)

4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).

Направленность занятий

Лекции

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

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

Основные занятия, дополнительные занятия.

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

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

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

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

Самостоятельная работа

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

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

4.2. Типы и организация занятия

Лекция

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

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

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

Практическое занятие

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

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

5. Соревнования в кикбоксинге.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением

5.1. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Лекция

Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Кикбоксинг как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Кикбоксинг как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления кикбоксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей кикбоксинга.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами кикбоксинга.

Положительное влияние занятий кикбоксингом на организм и психику человека.

Практические занятия

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

Характеристика и состав упражнений.

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

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

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

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и

объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов кикбоксинга.

Техника и тактика кикбоксинга как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих и профессиональных боев.

Самостоятельная работа

Массовые выступления кикбоксеров.

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

6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов

6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов

Лекция

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

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге

Этапы и структура научно-исследовательской работы

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

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

Практические занятия

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

Самостоятельная работа

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

2 КУРС

1. Предпосылки рационального построения процесса обучения

1.1. Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах

Лекция

Возрастные и квалификационные группы в кикбоксинге. Юношеский, юниорский, взрослый кикбоксинг. Особенности правил соревнований для юношей, юниоров, взрослых кикбоксеров. Возрастные и квалификационные группы в профессиональном кикбоксинге. Критерии деления кикбоксеров на квалификационные группы. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров – представителей различных возрастных и квалификационных групп. Особенности соревновательной деятельности в профессиональном кикбоксинге. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в

любительском и профессиональном кикбоксинге в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

Практические занятия

Организация подготовки кикбоксеров-юношей, юниоров, кикбоксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в профессиональном кикбоксинге. Характеристика правил соревнований для кикбоксеров – представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном кикбоксинге.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном кикбоксинге.

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

Самостоятельная работа

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

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

Лекция

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

Практические занятия

Анатомо-физиологические особенности кикбоксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности кикбоксеров юниорской

возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

1.3. Материальные условия занятий кикбоксингом

Лекция

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

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях в залах кикбоксинга.

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

Экипировка кикбоксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

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

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Самостоятельная работа

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

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов кикбоксинга региона.

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

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по кикбоксингу в профессиональных клубах кикбоксинга.

2. Теория и методика обучения

2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков

Лекция

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

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми

ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

Практические занятия

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

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

Самостоятельная работа

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами кикбоксинга.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике кикбоксинга.

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

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

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

Лекции

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

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

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности кикбоксера-новичка. Участие в состязаниях как продолжение учебного процесса. Задачи спортивной подготовки кикбоксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

Практические занятия

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

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

2.3. Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга

Лекции

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

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

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

Атака и контратака в кикбоксинге. Методика обучения.

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

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

Практические занятия

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

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

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

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике

нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

Самостоятельная работа

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

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

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

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

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

Лекции

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

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами кикбоксинга.

Лечебно-оздоровительный кикбоксинг.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

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

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики кикбоксинга.

Самостоятельная работа

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

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

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

2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей

Лекции

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

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

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

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

Практические занятия

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

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

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

Самостоятельная работа

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

Написание конспектов тренировок различной направленности.

3. Организационные формы занятий кикбоксингом

3.1. Организация работы секции кикбоксинга

Лекции

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

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

Практические занятия

Организация работы секции кикбоксинга в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований.

Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции кикбоксинга. Торговля кикбоксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции кикбоксинга. Индивидуальные и групповые занятия.

Самостоятельная работа

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

Изучение проспектов и планов работы секции кикбоксинга.

3.2. Особенности работы секции кикбоксинга в вузах и колледжах

Лекция

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

Практические занятия

Организация работы секции кикбоксинга в вузе. Организация работы секции кикбоксинга в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты

постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

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

Питание и отдых при занятиях в секции кикбоксинга.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

3.3. Кикбоксинг в системе фитнес-центров.

Клубы профессионального кикбоксинга

Лекция

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

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

Практические занятия

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

Особенности занятий в клубах профессионального кикбоксинга. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального кикбоксинга. Особенности профессионального кикбоксинга. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный кикбоксинг. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном кикбоксинге. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

Самостоятельная работа

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

Посещение тренировок в клубах профессионального кикбоксинга.

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

3.4. Правила соревнований для кикбоксеров-юношей

Лекции

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу

Лекция

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4. Научно-исследовательская работа и УИРС

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

Лекция

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4.2. Планирование и организация исследований в кикбоксинге

Лекции

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

4.3. Методы и методики исследований в кикбоксинге

Лекции

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

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

3 КУРС

1. Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров

1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки

Лекции

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

Методы тренировки в кикбоксинге: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения; игровой метод;

соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ и недостатков).

Практические занятия

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

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

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

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

Самостоятельная работа

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

Написание реферата по теме.

2. Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров

2.1. Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров

Лекции

Структура и совершенствование моральных и волевых качеств. Волевые качества в структуре подготовленности. Мотивация занятий кикбоксингом. Спортивно-техническое, спортивно-этическое воспитание в процессе занятий.

Психические качества, характерные для кикбоксеров.

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

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

Практические занятия

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

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

Самостоятельная работа

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

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

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

2.2. Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров

Лекции

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

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

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

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

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

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров.

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

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа

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

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

2.3. Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров

Лекции

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

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

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

Практические занятия

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

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

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

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

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

Самостоятельная работа

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

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

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

2.4. Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров

Лекция

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

Практические занятия

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

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

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

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

Самостоятельная работа

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

3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров

3.1. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

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

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

Содержание тренировки.

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

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

Практические занятия

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

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

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

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

Самостоятельная работа

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

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

Изучение опыта построения подготовки кикбоксеров-профессионалов.

4. Педагогическое мастерство тренера

4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

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

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

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

Лекция

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

отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

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

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа

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

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

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

Лекции

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

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

наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

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

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

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

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

Практические занятия

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

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

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

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

Самостоятельная работа

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

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

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия

Практические занятия

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

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

Самостоятельная работа

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

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

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП

Практические занятия

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

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

Практические занятия

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

Самостоятельная работа

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

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

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

4.7. Секундирование в кикбоксинге

Лекции

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет

мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

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

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

Практические занятия

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

Самостоятельная работа

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

4.8. Судейство соревнований

Лекции

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

Работа секретариата соревнований.

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

Практические занятия

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

4.9. Основы профилактики травм в кикбоксинге

Лекции

Внешние и внутренние причины возникновения травм у кикбоксеров.

Характеристика травм у кикбоксеров. Основные направления профилактики травматизма в кикбоксинге.

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

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

Практические занятия

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

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы кикбоксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему кикбоксеру.

Самостоятельная работа

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

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

5. Научно-исследовательская работа и УИСР

5.1. Экспериментально-исследовательская работа

Лекции

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

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

Самостоятельная работа

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

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

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

5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования

Практические занятия

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

Психические особенности кикбоксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

Самостоятельная работа

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

4 КУРС

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

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

Лекции

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

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

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

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

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

Практические занятия

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

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

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

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

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

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

Самостоятельная работа

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

Анализ опыта собственной подготовки.

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

1.2. Структура соревновательной деятельности.

Направления совершенствования системы спортивной подготовки

Лекция

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

Структура соревновательной деятельности кикбоксеров: 1) плотность ведения боя; 2) эффективность атакующих действий; 3) эффективность защитных действий; 4) сила ударов, дошедших до цели; 5) эффективность действий в условиях утомления.

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и

особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена, стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Практические занятия

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях кикбоксеров-любителей различной квалификации.

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях кикбоксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров-профессионалов.

Самостоятельная работа

Просмотр поединков кикбоксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

2.1. Адаптация в спортивной тренировке

Лекции

Срочная и долговременная адаптация. Стадии срочных адаптационных реакций. Стадии долговременных адаптационных реакций.

Приспособительные изменения и их направления: накопление структурных элементов органов и тканей; совершенствование координационной структуры движений; совершенствование регуляторных механизмов; психическое приспособление к особенностям деятельности.

Практические занятия

Адаптация в спортивной тренировке кикбоксеров. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке кикбоксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптации. Направления приспособительных изменений. Функциональный резерв. Специфичность адаптации. Лабильность функциональных систем.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по вопросу адаптации в спортивной тренировке.

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

2.2. Нагрузка в спортивной тренировке

Лекция

Классификация нагрузок по характеру (тренировочная и соревновательная; специфическая и неспецифическая); по величине (малая, средняя, значительная, большая); по направленности (скоростная, силовая, координационная, на выносливость, на развитие гибкости) и особенностям энергообеспечения (алактатная, лактатная анаэробная, аэробная и т.д.); по координационной сложности; по психической напряженности.

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным

нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклом, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

Практические занятия

Явное и скрытое утомление. Фазы восстановления. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность работы. Продолжительность упражнений. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Длительность работы.

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

Самостоятельная работа

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

Составление конспектов занятий. Изучение дневников и опыта работы сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

3. Техническая подготовка

3.1. Структура технической подготовленности

Лекция

Объем приемов и действий кикбоксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности кикбоксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники кикбоксинга высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники кикбоксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в кикбоксинге высших достижений.

Практические занятия

Экспертная оценка объема приемов и действий кикбоксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике кикбоксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости

техники кикбоксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке кикбоксеров высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение различных вариантов совершенствования компонентов технической подготовленности в групповых и индивидуальных тренировках кикбоксеров различного уровня. Изучение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.

3.2. Методика технической подготовки

Лекция

Процесс технической подготовки как становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала.

Формирование умения выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о их технике, наличии соответствующих двигательных предпосылок и в результате попыток сознательно построить заданную систему движений.

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий как основа автоматизации элементов их координационной структуры. Навык как такая степень овладения техникой, когда управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надежностью.

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

Примеры совершенствования техники в исполнении ведущих представителей любительского и профессионального кикбоксинга.

Практические занятия

Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга: недостаточный уровень развития физических качеств; отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков; неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения.

Конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники кикбоксинга: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение техники кикбоксинга в исполнении представителей различных школ кикбоксинга (по материалам видеозаписей), любителей и профессионалов.

Индивидуальные варианты техники действий кикбоксера. Написание плана-конспекта занятия по совершенствованию индивидуального варианта техники нападения или обороны.

4. Тактическая подготовка

4.1. Структура тактической подготовленности

Лекции

Тактическая подготовленность как умение построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей, возможностей соперника, создавшихся условий.

Основные стратегические задачи как фактор, определяющий тактику. Алгоритмичная тактика, вероятностная тактика, эвристическая тактика.

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

Практические занятия

Тенденции развития кикбоксинга как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики кикбоксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций

боя. Учет правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение материалов, затрагивающих вопросы тактики в кикбоксинге и в других видах ударных единоборств.

Изучение видеоматериалов поединков кикбоксеров, иллюстрирующих особенности структуры их тактической подготовленности.

4.2. Совершенствование тактической подготовленности

Лекции

Тактика и тактическая подготовка в кикбоксинге. Тактика и стратегия в кикбоксинге.

Тактическая подготовка в кикбоксинге. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в кикбоксинге.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера. Методические приемы в совершенствовании тактической подготовки. Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником. Соревновательные поединки.

Практические занятия

Особенности сбора информации о противнике: изучение техники и тактики, психических и физических возможностей.

Разработка индивидуальных моделей тактических действий: осознание собственной технико-тактической подготовленности, достоинств и недостатков подготовки; Понимание взаимосвязи между подготовительными и исполнительными действиями. Осознание необходимости выдержки и разумного риска. Варианты поведения в различные моменты поединка. Умение проводить разминку и регулировать психическое состояние. Способность противостоять различным по силе и стилю соперникам.

Понимание психологической и тактической специфики соревновательной борьбы. Знание возможностей и реальности достижения поставленной цели. Оперативная коррекция модели тактической борьбы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

5. Физическая подготовка

5.1. Скоростные и силовые способности

Лекция

Условия, определяющие уровень проявления скоростных возможностей: степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Связь скоростных возможностей с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средства: повышения уровня скоростных возможностей: упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим: общеподготовительного и специально-подготовительного характера.

Методы совершенствования скоростных возможностей: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Оценка скоростных возможностей.

Особенности проявления силы в кикбоксинге. Динамический характер проявления силы. Взрывная сила (акцентированный удар). Преодоление сопротивления противника (толчки, захваты, элементы борьбы).

Вариативность функциональных состояний, требующих проявления силы. Связь уровня силы с эффективностью энергообеспечения, уровнем скоростных способностей и гибкости. Специфичность проявления силы.

Практические занятия

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование элементарных и комплексных форм быстроты, дифференцированного и интегрального ее совершенствования.

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовых способностей кикбоксера. Практическое освоение методов оценки силовых способностей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности

Лекция

Структура выносливости в кикбоксинге. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариативность двигательных навыков и вегетативных функций. Развитие специальной выносливости в кикбоксинге. Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение экономичности работы и эффективности использования

функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости в кикбоксинге. Структура и оценка координационных способностей в кикбоксинге. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Методика применения и подбора упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений на выносливость в занятии, микро- и макроцикле. Особенности тренировок, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

Методика применения и подбора упражнений для развития гибкости и координационных способностей. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей у кикбоксеров.

Самостоятельная работа

Самостоятельное посещение занятий по совершенствованию компонентов выносливости, гибкости и координационных способностей в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Изучение теоретических материалов и практического опыта работы спортсменов и тренеров по данному разделу подготовки.

6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов

6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств

Лекции

Мораль, нравственность и этика. Любовь к Родине, чувство долга, патриотизм как основа проявления волевых качеств.

Волевые качества кикбоксера: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

Методы воспитания моральных и волевых качеств: убеждение, принуждение, метод постепенного повышения трудностей, соревновательный.

Практические занятия

Практическое освоение методов моральной и волевой подготовки. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы волевого действия.

Введение дополнительных трудностей в тренировку. Самовоспитание и самопознание. Симптомы уровня предстартового возбуждения. Мотивация поведения.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта морально-волевой подготовки сильнейших кикбоксеров и руководства этим процессом со стороны тренера.

Изучение дневников спортсменов, отчетов по результатам подготовки и участия в соревнованиях сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

6.2. Структура и совершенствование психических возможностей

Лекции

Специфика требований кикбоксинга к психике спортсмена. Совершенствование реагирования, наблюдения и внимания. Совершенствование психической регуляции мышечной деятельности. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. Управление предстартовым состоянием. Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Практические занятия

Способы и средства оценки психических возможностей спортсмена. Экспериментальные и бланковые методы. Формирование банка данных оценки психических возможностей кикбоксера. Освоение методов психорегуляции: рационализация, групповые беседы, ментальная и аутогенная тренировка, направленное сообщение информации, консультирование, психологическое образование.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по направлениям изучения особенностей психики спортсмена. Психодиагностические методы: изучение быстроты и точности двигательных реакций, изучение личностных особенностей, социальная характеристика личности спортсмена.

1.7. Интегральная подготовка

2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки

Практические занятия

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы повышения интенсивности интегральной подготовки: облегчение условий поединка; усложнение условий поединка (ограничение размеров ринга, неудобный или наиболее сильный соперник); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, веса снарядов и экипировки.

Место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кино-, фотоматериалов, самостоятельное посещение тренировок команд различного уровня с задачей получения информации относительно конкретных вариантов интегральной подготовки.

8. Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих

8.1. Методика построения занятий

Лекции

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач

подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

Вводно-подготовительная часть занятия квалифицированных спортсменов. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Основные направления индивидуализации разминки.

Основная часть занятия. Отличительные особенности занятия со спортсменами высокой квалификации. Величины объема, интенсивности нагрузки. Индивидуализация объема, интенсивности и содержания основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия в тренировках спортсменов высокой квалификации (групповых и индивидуальных).

Составление отчетов по результатам наблюдений.

8.2. Методика построения микроциклов

Методика построения мезоциклов

Лекции

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов

занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Практические занятия

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

Подводящий микроцикл как модель предстоящих соревнований, как средство полноценного восстановления и психологической настройки.

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание суммарной нагрузки недельных микроциклов в мезоциклах различного типа применительно к спортсменам высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах

9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле

Лекции

Виды и общая структура макроцикла. Построение годичной тренировки на основе одного, двух, трех макроциклов. Периоды макроцикла: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода.

Практические занятия

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапа при одно-, двух-, трехцикловом построении тренировки.

Характеристика соревновательного и переходного периодов. Основные требования к их построению.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9.2. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла

Лекции

Высокие показатели суммарного объема работы как фактор, обеспечивающий спортивные достижения современного уровня. Величины суммарного объема работы в подготовке сборных команд и отдельных спортсменов. Индивидуализация объемов работы.

Практические занятия

Соотношение работы различной преимущественной направленности в течение года как условие высокого спортивного результата.

Парциальный объем работы различной направленности в подготовке спортсменов в различные ее периоды и этапы.

Индивидуализация основных параметров работы в теории и практике подготовки спортсменов. Ее связь с характеристиками индивидуальности.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10. Структура многолетней подготовки

10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Лекции

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

Практические занятия

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Факторы, определяющие продолжительность многолетней подготовки.

Время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Возрастные зоны, в которых эти результаты демонстрируются.

Индивидуальные возможности. Тенденции развития вида спорта, изменение правил соревнований, возрастного ценза как условия построения многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

Лекции

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

Практические занятия

Продолжительность и частота занятий на этапе начальной подготовки. Годовой объем работы. Длительность этапа. Предпочтительные варианты двигательной активности.

Объем специальных упражнений как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Выполнение разрядных нормативов.

Тренировочные нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. Специализированность подготовки. Максимальное использование тренировочных средств, активизирующих адаптационные процессы. Максимальные величины объема и интенсивности тренировочной работы, специальной психологической, тактической и интегральной подготовки как

характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы на различных этапах многолетней подготовки в системе отечественного спорта.

10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера

Лекции

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

Практические занятия

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки кикбоксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по интенсификации тренировочного процесса и инновациям в подготовке на примере сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов. Доклады по итогам работы.

10.4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке

Лекции

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

Практические занятия

Длительность этапов подготовки. Характеристика процесса индивидуализации спортивного совершенствования на различных этапах подготовки. Типовое и индивидуальное в работе со спортсменом на различных этапах подготовки.

Типовое и индивидуальное в технике, тактике, физической, психологической и интегральной подготовке на различных этапах подготовки.

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

Использование средств стимуляции и восстановления работоспособности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, относящейся к многолетней подготовке спортсмена в ударных единоборствах. Беседы и интервью с тренерами и спортсменами. Отчет по результатам проделанной работы.

11. Управление и контроль в спортивной тренировке

11.1. Основы управления и контроля

Лекции

Этапное состояние спортсмена. Текущее, оперативное. Изменяющиеся возможности спортсмена и его состояния под влиянием тренировочных воздействий как основа управления процессом спортивной тренировки.

Направленность тренировочного процесса на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Количественное выражение структуры тренированности и соревновательной деятельности как определяющая эффективности управления спортивной тренировкой.

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

Практические занятия

Этапный, текущий, оперативный контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Содержание и частота обследований. Принятие и реализация решений на основе различных видов контроля.

Самостоятельная работа

Изучение теоретических сведений и опыта практической работы специалистов различного профиля (медико-биологический, психологический, педагогический) как условия эффективной подготовки сборных команд и отдельных спортсменов.

11.2. Моделирование в спортивной тренировке

Лекции

Группы моделей, применяемых в спортивной подготовке. Количественная и описательная модели. Показатели активности, эффективности соревновательной деятельности как модельные характеристики спортсменов определенного уровня достижений.

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

Практические занятия

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

12. Научно-исследовательская работа и УИРС

12.1. Научные исследования в кикбоксинге высших достижений

Лекции

Проблематика научных исследований в любительском и профессиональном кикбоксинге. Проблемы технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Проблемы, связанные с построением и реализацией планов подготовки.

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

Изучение тенденций развития современного кикбоксинга и участие в их создании. Средства, методы и методики проведения научных исследований. Связь теории и практики.

Практические занятия

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

Работа комплексных научных групп и отдельных специалистов в сборных командах или индивидуально с конкретным спортсменом.

Тестирование и оценка физических и психических возможностей спортсмена как составляющая научных исследований в области теории и методики кикбоксинга.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта и результатов научной работы в области теории и методики кикбоксинга.

12.2. Структура ВКР, ее оформление

Лекции

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

Практические занятия

Актуальность работы. Цель работы. Гипотеза исследования. Теоретическая и практическая значимость. Методологическая основа. Положения, выносимые на защиту. Построение литературного обзора. Интерпретация результатов исследования. Примеры постановки задач исследования и их решение.

Самостоятельная работа

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга.

13. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки

13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.

Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура

Лекции

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры. Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций кикбоксера.

Практические занятия

Залы для проведения специальных тренировок и тренировок по ОФП. Залы для проведения соревнований. Оборудование зала. Ведущие фирмы в экипировке и обеспечении тренировочного процесса. Место тренажеров в современном тренировочном процессе.

Самостоятельная работа

Ознакомление с оборудованием зала для занятий кикбоксингом в ведущих клубах города. Ознакомление с основными местами проведения соревнований по кикбоксингу.

13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов

Лекции

Методические приемы, отражающие методику рационального построения спортивной тренировки, как основание системы восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

Практические занятия

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания

тренировочных нагрузок и пауз отдыха: вариации пауз отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями; волнообразность нагрузок в рамках различных циклов тренировки; сочетание упражнений, активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая, холодная погода); переключение с одного вида упражнений на другие, рациональный режим дня.

Использование психологических средств с целью создания благоприятного эмоционального фона для тренировок и соревнований.

Самостоятельная работа

Ознакомление с практикой использования средств восстановления сборных команд и отдельных спортсменов. Отчет по результатам проделанной работы.

5. Оценочные средства для проведения 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).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)

1. Роль и место кикбоксинга в отечественной системе физического воспитания.

2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у кикбоксеров высокой квалификации.

3. Характер и система проведения соревнований.

4. Общие основы техники кикбоксинга и технической подготовки кикбоксера.

5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).

- 6.Права и обязанности участника соревнований.
- 7.Общие основы тактики и тактической подготовки кикбоксера.
- 8.Особенности ведения боя на дальней дистанции.
- 9.Состав судейской комиссии.
- 10.Общие основы подготовки кикбоксера.
- 11.Воспитательное воздействие кикбоксинга на формирование личности спортсмена.
- 12.Главный судья, его права и обязанности.
- 13.Основные средства и методы тренировки кикбоксера.
- 14.Общие основы психической подготовки кикбоксера.
- 15.Права и обязанности бокового судьи.
- 16.Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» кикбоксера.
- 17.Назначение кикбоксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
- 18.Права и обязанности рефери.
- 19.Левша в кикбоксинге, общая характеристика.
- 20.Особенности ведения боя на средней дистанции.
- 21.Команды и жесты рефери.
- 22.Управление развитием кикбоксинга в России. Общая характеристика Федерации кикбоксинга России, ее задачи, структура и организация работы.
- 23.Методические приемы и средства снятия у кикбоксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
- 24.Правила заполнения судейской записки.
- 25.Особенности ведения боя на ближней дистанции.
- 26.Правила соревнований по кикбоксингу, их эволюция и влияние на технику и тактику кикбоксинга.
- 27.Международные связи Федерации кикбоксинга России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
- 28.Порядок взвешивания и жеребьевки участников.

29. Ведущие психические качества и свойства кикбоксера и методы их воспитания.
30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя кикбоксера.
31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
34. Весовые категории в различных возрастных группах.
35. Передвижения кикбоксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
36. Тренировочный урок и его структура.
37. История развития призового и профессионального кикбоксинга в Англии и США.
38. Общие основы силы кикбоксера. Виды силовых проявлений в кикбоксинге.
39. История развития кулачных боев в России.
40. Общие основы быстроты кикбоксера.
41. Общие основы выносливости кикбоксера.
42. История развития кикбоксинга в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы кикбоксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) кикбоксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки кикбоксера.
48. Классификация защит кикбоксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям кикбоксингом.
50. Общие основы понятия гибкости кикбоксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.

52.Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства кикбоксера.

53.Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики кикбоксера.

54.Техника боевых действий на дальней дистанции.

55.Тактика ведения боя против кикбоксера–силовика.

56.Техника боевых действий на средней дистанции.

57.Техника боевых действий на ближней дистанции.

58.Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние кикбоксера.

59.Классификация, систематика, терминология кикбоксинга.

60.Основы профилактики травматизма в кикбоксинге (педагогические, медицинские и др. аспекты).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС

1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении кикбоксера–новичка.

2.Тактика ведения оборонительного боя.

3.Особенности правил соревнований у юношей.

4.Документация секции кикбоксинга.

5.Тактика ведения наступательного боя.

6.Значение корректирующих упражнений при работе с кикбоксерами–юношами.

7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.

8.Основы обучения тактическим действиям кикбоксера–новичка.

9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих кикбоксеров.

10.Характер присуждения победы в кикбоксинге.

11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке кикбоксера–новичка.

12. Техничко-тактическая подготовка кикбоксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.

13. Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.

14. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего кикбоксера.

15. Особенности планирования и проведения эксперимента.

16. Методы обучения технике передвижений кикбоксера–новичка.

17. Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки кикбоксера–новичка.

18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.

19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке кикбоксера–новичка к соревновательному бою.

20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в кикбоксинге.

21. Методы обучения технике защитных действий кикбоксера–новичка.

22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в кикбоксинге.

23. Состав судейской коллегии по кикбоксингу.

24. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических особенностей при обучении кикбоксера–новичка.

25. Методы регистрации силовых показателей в кикбоксинге.

26. Участники соревнований по кикбоксингу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

27. Основные требования, предъявляемые к уроку при обучении кикбоксера–новичка.

28. Методы регистрации скоростных качеств в кикбоксинге.

29. Роль тренера как личности в воспитании юных кикбоксеров.

30. Кикбоксер–левша: анатомо-физиологические особенности; методика обучения; основные тактические установки при обучении.

31. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по кикбоксингу.

32. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).

33. Этап начального разучивания двигательного навыка.

34. Характеристика техники боя на средней дистанции.

35. Педагогический эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в кикбоксинге.

36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу.

38. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции кикбоксинга.

39. Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в кикбоксинге.

40. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении кикбоксера–новичка.

41. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

42. Использование дидактического принципа наглядности при обучении кикбоксера–новичка.

43. Материальные условия занятий кикбоксингом.

44. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении кикбоксера–новичка.

45. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».

46. Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении кикбоксера–новичка.

47. Этап закрепления и совершенствования навыков.

48. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга.

49. Особенности воспитательной работы с кикбоккерами–новичками.
50. Организационно-методические основы набора в секцию кикбоксинга.
51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.
52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по кикбоксингу.
53. Профилактика травматизма у кикбоккеров–новичков.
54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.
55. Общие основы гигиены кикбоккеров–новичков.
56. Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.
57. Воспитывающая роль соревнований по кикбоксингу.
58. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».
59. Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих кикбоккеров.
60. Типичные ошибки, допускаемые кикбоккером-новичком при овладении техникой кикбоксинга, и способы их устранения.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС

1. Методические особенности подготовки кикбоккеров–юношей и юниоров.
2. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
4. Факторы, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники кикбоккера.

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

7. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и juniоров.

8. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу.

9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и juniоров.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства кикбоксеров–юношей и juniоров.

14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров–юношей и juniоров.

15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

16. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства кикбоксеров–юношей и juniоров.

17. Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке кикбоксеров–юношей и juniоров.

20. Планирование и организация соревнований по кикбоксингу.

21.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

22.Методические особенности тренировки силы у кикбоксеров–юношей и юниоров.

23.Проведение соревнований по кикбоксингу.

24.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

25.Методические особенности тренировки быстроты у кикбоксеров–юношей и юниоров.

26.Виды учебно-тренировочных сборов по кикбоксингу у кикбоксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

27.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

28.Некоторые методические особенности тренировки выносливости у кикбоксеров–юношей и юниоров.

29.Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

30.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера–левши».

31.Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у кикбоксеров–юношей и юниоров.

32.Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

33.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

34.Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у кикбоксеров–юношей и юниоров.

35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, ведущего бой на дальней дистанции».

37. Роль и значение подготовки кикбоксеров–юношей и juniоров.

38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу.

39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, обладающего сильным ударом».

40. Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки кикбоксеров–юношей и juniоров.

41. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по кикбоксингу.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

43. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки кикбоксеров–юношей и juniоров.

44. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по кикбоксингу.

45. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего кикбоксера».

46. Интеллектуальная подготовка кикбоксеров–юношей и juniоров.

47. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге.

48.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

49.Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, вузах, техникумах и др.

50.Совершенствование «школы кикбоксинга» как методический прием повышения технических способностей кикбоксеров–юношей и юниоров.

51.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

52.Особенности тренировочных нагрузок для кикбоксеров–юношей и юниоров.

53.Круговой метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

54.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

55.Тренер как педагог и воспитатель.

56.Интервальный метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

57.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

58.Личные качества тренера.

59.Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

60.Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по кикбоксингу в текущем году.

61.Учет и контроль спортивных нагрузок у кикбоксеров–юношей и юниоров.

62. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у кикбоксеров–юношей и юниоров в спортивном зале».

63. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в кикбоксинге.

64. Особенности ведения воспитательной работы с кикбоккерами–юношами и юниорами.

65. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке кикбоккера–юноши и юниора.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС

1. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом

2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»

3. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники кикбоккера.

4. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

5. Ведущие спортивные сооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

7. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

8. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе кикбоккера–юношей и юниоров.

10. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

11. Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

13. Планирование и организация соревнований по кикбоксингу

14. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

15. Проведение соревнований по кикбоксингу

16. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

17. Виды учебно-тренировочных сборов по кикбоксингу у кикбоксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

19. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

20. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера–левши».

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

22. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

23. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, ведущего бой на дальней дистанции».

25. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу

26. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, обладающего сильным ударом».

27. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по кикбоксингу.

28. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против кикбоксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

29. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по кикбоксингу

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего кикбоксера».

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге

32. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

33. Совершенствование «школы кикбоксинга» как методический прием повышения технических способностей кикбоксеров–юношей и юниоров.

34. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

35. Круговой метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

37. Интервальный метод тренировки в кикбоксинге, его характеристика и применение.

38. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

40.2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в ближнем бою».

41. Специальные психические качества кикбоксера, их характеристика и методика тренировки.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции»

43. Особенности тренировки силы у кикбоксера–юноши и юниора.

44. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».

45. Особенности тренировки быстроты у кикбоксеров–юношей и юниоров.

46. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

47. Особенности тренировки выносливости у кикбоксеров–юношей и юниоров.

48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у кикбоксеров–юношей и юниоров в спортивном зале».

49. Особенности ведения воспитательной работы с кикбоккерами–юношами и юниорами.

50. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование скоростно-силовых качеств кикбоксеров–юношей и юниоров методом «круговой тренировки».

51. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке кикбоксера–юноши и юниора.

52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств кикбоксеров–юношей и юниоров».

53.Методические особенности подготовки кикбоксеров–юношей и юниоров.

54.Факторы, дополняющие тренировку.

55.Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и юниоров.

56.Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики кикбоксинга у кикбоксеров–юношей и юниоров.

57.Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства кикбоксеров–юношей и юниоров.

58.Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства кикбоксеров–юношей и юниоров.

59.Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке кикбоксеров–юношей и юниоров.

60.Методические особенности тренировки силы у кикбоксеров–юношей и юниоров.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 5 КУРС

- 1.История кикбоксинга и перспективы развития.
- 2.Классификация, систематика и терминология кикбоксинга
- 3.Техника выполнения ударных действий в кикбоксинге
- 4.Методика построения занятий в кикбоксинге
- 5.Техника выполнения защитных действий в кикбоксинге
- 6.Методика построения микроциклов в кикбоксинге
- 7.Техника передвижений в кикбоксинге
- 8.Методика построения мезоциклов в кикбоксинге
- 9.Оценка соревновательной деятельности в кикбоксинге
- 10.Методика построения макроциклов в кикбоксинге
- 11.Техническая подготовка кикбоксера
- 12.Правила любительских соревнований в кикбоксинге

13.Индивидуальная манера ведения боя в кикбоксинге. Факторы ее определяющие

14.Специализированные сооружения для занятий и соревнований по кикбоксингу

15.Силовая и искусная манера ведения боя. Их характеристика.

16.Правила проведения соревнований в профессиональном кикбоксинге

17.Общая физическая подготовка в кикбоксинге

18.Права и обязанности главного судьи соревнований по кикбоксингу

19.Специальная физическая подготовка в кикбоксинге

20.Секретарь соревнований, рефери, боевые судьи, судьи при участниках, права и обязанности.

21.Быстрота кикбоксера, ее совершенствование.

22.Структура предсоревновательной подготовки кикбоксеров высокой квалификации

23.Ловкость кикбоксера, ее совершенствование

24.Роль и функции соревнований в кикбоксинге

25.Сила кикбоксера, ее совершенствование

26.Возрастные и квалификационные группы в кикбоксинге

27.Система спортивных соревнований в кикбоксинге

28.Атакующая и контратакующая манера ведения боя. Их характеристика.

Направления индивидуализации подготовки

29.Общая и специальная выносливость кикбоксера, ее совершенствование

30.Темповая, игровая, индивидуальная манера ведения боя. Их характеристика. Направления индивидуализации подготовки.

31.Общая и специальная психологическая подготовка в кикбоксинге

32.Оборудование зала и инвентарь для занятий боксом кикбоксингом

33.Волевые качества кикбоксера. Их развитие.

34.Тактика боя кикбоксеров нокаутеров и левшей. Индивидуализация их подготовки.

35.Типичные травмы в кикбоксинге. Противопоказания для занятий кикбоксингом

36.Подготовительные, наступательные, оборонительные действия в кикбоксинге

37.Характеристика нагрузок по величине и направленности в кикбоксинге

38.Тактическая подготовка в кикбоксинге. Средства и методы.

39.Совершенствование гибкости в кикбоксинге. Средства и методы.

40.Регуляция эмоциональных состояний в кикбоксинге.

41.Организация и материальное обеспечение соревнований по кикбоксингу

42.Совершенствование координационных способностей в кикбоксинге

43.Структура многолетней подготовки в кикбоксинге

44.Специализированные психические восприятия в кикбоксинге (чувство времени, дистанции и т.д.)

45.Совершенствование передвижений в кикбоксинге

46.Оперативный контроль в кикбоксинге

47.Текущий контроль в кикбоксинге

48.Совершенствование атакующих действий в кикбоксинге

49.Этапный контроль в кикбоксинге

50.Совершенствование контратакующих действий в кикбоксинге

51.Педагогическое тестирование в кикбоксинге

52.Руководство международным кикбоксингом

53.Психологическое тестирование в кикбоксинге

54.Совершенствование защитных действий в кикбоксинге

55.Руководство российским кикбоксингом

56.Совершенствование подготовительных действий в кикбоксинге

57.Врачебный контроль в кикбоксинге

58.Оценка технической и тактической подготовленности в кикбоксинге

59.Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной тренировки кикбоксеров

60.Руководство международным профессиональным кикбоксингом
Правила составления рейтингов. Чемпионские бои.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.
2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.
4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.
6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.
7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.
9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.
10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2). Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»

б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)* для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – *Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология кикбоксинга»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника кикбоксинга»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика кикбоксинга».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика кикбоксинга»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<i>Зачет</i>		<i>20</i>
2 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества кикбоксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>
5	<i>Оценка самостоятельно проведенного тестирования</i>	<i>39</i>	<i>10</i>

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества кикбоксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований»	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	Выступление на семинаре «Психические качества кикбоксера»	10
3	Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом	10
4	Написание реферата по тем, пропущенной студентом	10
5	Дополнительное тестирование по теме, пропущенной 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)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
4 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах»</i>	32	5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2	Опрос по теме: «Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга»	33	5
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для кикбоксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в кикбоксинге	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в кикбоксинге	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции кикбоксинга»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах»</i>	10
3	<i>Контрольная работа по теме «Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре</i>	10
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)</i>	10
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	8	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров»</i>	10	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в кикбоксинге»</i>		5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в кикбоксинге»</i>		5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>		15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>		10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	Анализ и оценка действий в качестве рефери		10
7	Тест по теме: Совершенствование навыков и умений тестирования		10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом	5
3	Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом	10
4	Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и juniоров»	5
6	Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 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) ⁴	Максимальное кол-во баллов
7 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
8 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов.</i>	24	5

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>		
2	<i>Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»</i>	26	5
3	<i>Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»</i>	27	15
4	<i>Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>	29	15
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»</i>	23	10
6	<i>Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»</i>	25	5
7	<i>Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»</i>	28	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 5 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 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)	Максимальное кол-во баллов
9 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования»</i>		15
2	<i>Выступление на семинаре «Методика построения занятий»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие»</i>		10
4	<i>Опрос по теме: «Тренировка на различных этапах многолетней подготовки»</i>		5
5	<i>Опрос по разделу: «Методика построения тренировочного процесса в макроциклах»</i>		5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>		10
7	<i>Контрольная работа по теме «Структура многолетней подготовки»</i>		15
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
10 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Основы управления и контроля»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Моделирование в спортивной тренировке»</i>		5
3	<i>Реферат по теме: «Управление и контроль в спортивной тренировке»</i>		15
4	<i>Контрольная работа: «Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в</i>		15

	<i>системе спортивной тренировки»</i>		
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Научные исследования в кикбоксинге высших достижений»</i>		10
6	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно- цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора – 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге.	2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	4		4

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов кикбоксинга при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы кикбоксинга для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами кикбоксинга; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1, 2		1, 2
ОПК-8	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
ОПК-11	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4

	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	2		2
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	6		7
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге	4		4
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и			

	психических особенностей обучающихся			
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса	6		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
	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			
ПК-13	Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	2		2
	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		9
	Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			
ПК-14	Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге	2		2
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	4		4
	Владеть: - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть			

	<p>техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
ПК-15	<p>Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	4		4
	<p>Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>	6		7
	<p>Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			
ПК-26	<p>Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <p>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</p> <p>- методы составления финансовых документов.</p>	2		2
	<p>Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования;</p> <p>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</p> <p>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</p> <p>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</p>	8		8
	<p>Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <p>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>	8		8
ПК-26	<p>Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <p>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</p> <p>- основы теории планирования эксперимента;</p> <p>- способы статистической обработки полученных результатов</p>	2		2
	<p>Уметь: - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <p>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</p> <p>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</p>	4		5

	- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			
ПК-28	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности	4		5
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) 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	
Первый год обучения							
1.	Основы теории кикбоксинга	I					

1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	12	30		
1.2	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2	14	30		
1.3	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	10	33		
2	Техника, тактика кикбоксинга.						
2.1	Техника кикбоксинга		4	14	35		
2.2.	Тактика кикбоксинга		4	16	35		
	Всего:	243	14	66	163		Зачет
3.	Физические и психические качества кикбоксера	II					
3.1	Физические качества кикбоксера		4	14	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		4	14	20		
4.	Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	30		
4.2.	Типы и организация занятий		2	10	30		
5.	Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	10	30		
5.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской		2	10	20		

	работы студентов						
		279	22	78	170		Экзамен
Итого:		522	36	144	333	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	6		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	6		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом		2	8	6		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		2	10	6		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка		4	8	6		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга		2	8	5		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	5		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		2	10	5		
	Всего:	135	18	72	45		Зачет
3.	Организационные формы занятий кикбоксингом	IV					
3.1.	Организация работы		2	10	10		

	секции кикбоксинга						
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу		2	10	8		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге		2	10	10		
	Всего:	171	14	72	76		
	Итого:	306	32	144	121	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и юниоров	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	12	26		
2.	Виды подготовки кикбоксеров-юношей и юниоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров		4	10	26		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров		6	12	26		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка		6	12	26		

	кикбоксеров-юношей и юниоров						
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров		4	10	28		
3.	Система спортивной тренировки юношей и юниоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		4	8	28		
		252	28	64	160		
		VI					
4.	Педагогическое мастерство тренера		1	4	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		1	4	10		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			4	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		2	4	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			6	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			6	8		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			4	6		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге		1	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		1	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		1	4	10		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						

5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		1	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	6		
Всего		162	8	52	93		Экзамен
		414	36	116	253	9	
Четвертый год обучения							
		VII					
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		2	6	15		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	15		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	15		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	15		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	15		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	15		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	10		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые		1	6	10		

	способности						
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	10		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	20		
	Всего:	252	18	62	172		
		VIII					
7	Интегральная подготовка						
7.1.	Преимущественные направления направления интегральной подготовки			4	6		
8.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
8.1.	Методика построения занятий		2	4	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	2	6		
10.	Структура многолетней подготовки						
10.1.	Структура многолетней		1	4	6		

	подготовки и факторы ее определяющие						
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	6		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	6		
11.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	6		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	4	6		
12.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
12.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	4	8		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	8		
13.	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	4	8		с
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	4	10		
	Всего	198	18	58	113		Экзамен
	Итого:	450	36	120	285	9	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории кикбоксинга						
1.1.	Введение в специальность Компетенции			2			
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания			2			
1.3.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2		36		
				2	36		
2	Раздел 2. Техника, тактика кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера						
2.1.	Техника кикбоксинга			1	36		
2.2.	Тактика кикбоксинга			1	39		
	Всего за 1 семестр	198	2	8	184	Зачет	
2 семестр							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		2	2	20		

4	Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	20			
4.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	20			
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов		4	19			
	Всего за 2 семестр	126	4	14	99		Экзамен
ИТОГО:		324	6	26	283	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	3					
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	18		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	20		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	18		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеро-новичков		0,5	2	16		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксеро-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга			2	18		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера		0,5	2	18		

	средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах						
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		0,5	4	16		
	Всего за 3 семестр	162	4	16	142		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий кикбоксингом						
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга			1	22		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		1	2	23		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		1	2	22		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу			2	22		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге			5	22		
	Всего за 4 семестр	198	2	16	171		Экзамен
	Итого:	360	6	32	313	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	18		
2.	Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров						

2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		1	2	14		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	2	14		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	14		
	Всего за 5 семестр:	162	2	16	144		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	13		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2		12		

5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	18		
	Всего:	126	4	14	99		Экзамен
	Итого	288	6	30	243	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	27		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		0,5	2	27		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	22		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	28		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	30		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	Всего за 7 семестр	180	2	14	164		зачет
8 семестр							
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	19		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	20		
5.	Физическая подготовка						

5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	18		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	18		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	18		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	Всего за 8 семестр	180	4	16	151		экзамен
	Итого:	360	6	30	315	9	
Пятый год обучения							
9 семестр							
1	Интегральная подготовка						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		
2.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
2.1	Методика построения занятий		1	2	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			2	20		
3	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			2	20		

4.	Структура многолетней подготовки						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	2	18		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	16		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		1	2	12		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	12		
	Всего за 9 семестр	180	4	18	158		зачет
10 семестр							
5.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	21		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		
6	Научно-исследовательская работа и УИРС						
6.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	2	20		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
7	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	20		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	20		
7.3.	Апробация ВКР			8	26		
	Всего за 10 семестр	180	4	20	147		Экзамен
	Итого:	360	8	38	305	9	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физической культуры

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»
(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 «24» 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.

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:

Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» 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 кюкусинкай.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность

жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные киокусинкай виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в кумитэ, ката, тамэсивари; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом. 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по киокусинкай. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; 			8

	<ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения основам кобудо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки в киокусинкай; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом.</p>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай.</p>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами киокусинкай; <p>принципов построения занятий по киокусинкай оздоровительной направленности</p>			2
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе 			10

	<p>подготовки спортсменов в киокусинкай; – особенности протекания восстановления при занятиях различными дисциплинами киокусинкай.</p> <p><i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок киокусинкай; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в киокусинкай.</p> <p><i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в киокусинкай</p>			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по киокусинкай; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</p>			1
	<p><i>Знать:</i> – правила соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</p> <p><i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</p>			3
ОПК-11	<p><i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в киокусинкай; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности</p>			4

	различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований			6
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности			8
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			10
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – этикет, санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.			1
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по киокусинкай знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать правила этикета и санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую			

	<p>деятельность в киокусинкай с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в киокусинкай;</p> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в киокусинкай</p>			6
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– формирования мотивации к занятиям киокусинкай</p>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям в киокусинкай</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умением формировать мотивацию к занятиям в различных дисциплинах киокусинкай</p>			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <p>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>– методики отбора и спортивной ориентации в киокусинкай;</p> <p>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических</p>			6

	особенностей обучающихся.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в киокусинкай.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в киокусинкай</p>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по дисциплинам киокусинкай 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам киокусинкай в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам киокусинкай в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства 			7
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в киокусинкай; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека, 			

	включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в киокусинкай; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в киокусинкай			5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			7
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки			1
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.			4

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 			
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ 			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в киокусинкай с использованием апробированных методик 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в киокусинкай 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в киокусинкай 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 			6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности 			8

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» заочной формы 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 (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Экз	
I курс	Всего:198 часов	1	2	12	184		Зачет
1.1	Модуль 1(1 кредит, 36 часов) «Введение в курс специализации кюкусинкай»		2	4	60		
1.2	Модуль 2 (1 кредит, 36 часов) «История кюкусинкай»			4	60		
1.3	Модуль 3 (1 кредит, 36 часов) «Новейшая история развития кюкусинкай»			4	64		
I курс	Всего:127 часов (3,5 зачетных единиц)	2	4	14	99	9	Экзамен
1.4	Модуль 4(1 кредит, 36 часов) «Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»		2	4	24		

1.5	Модуль 5 (1 кредит, 36 часов) «Терминология и классификация киокусинкай»			4	24		
1.6	Модуль 6 (0,5 кредит – 18 часов) «Основы техники разбивания твердых предметов»			4	25		
1.7	Модуль 7 (1 кредит – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)		6	26	283	9		

II курс	Всего:162 часов (4, 5 зачетных единиц)	3	4	16	142		Зачет
2.1	Модуль 8 (0,5 кредит – 18 часов) «Основы техники работы с оружием»		2	8	8		Учебная практика
2.2	Модуль 9 (1 кредит, 36 часов) «Основы техники традиционного и спортивного киокусинкай»		4	14	18		Семинар тестирование
2.3	Модуль 10 (1 кредит – 36 часов) «Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»		4	16	16		Письменный опрос Учебная практика Тестирование
II курс	Всего:190 час (5,25 зачетных единиц)	4	2	16	163	9	Экзамен

2.4	Модуль 11 (1 кредит – 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»		4	18	14		Письменный опрос Учебная практика Тестирование
2.5	Модуль 12 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»		4	18	14		Семинар
2.6	Модуль 13 (1 кредит - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»						
Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)		6	32	313	9		
III курс	Всего:162 часа (4,5 зачетных единиц)	5	2	16	144		Зачет
3.1	Модуль 14 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»		6	18	12		Фронтальный устный опрос
3.2	Модуль 15 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»		4	20	12		Индивидуальны й письменный опрос Учебная практика Тестирование
3.3	Модуль 16 (1 кредит – 36 часов) «Связь традиций и спорта в киокусинкай»		4	18	14		Фронтальный письменный опрос

3.4	Модуль 17 (1 кредит - 36 часов) «Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»		4	18	14		Фронтальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
III курс	Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)	6	4	14	99	9	Экзамен
3.5	Модуль 18 (1 кредит - 36 часов) «Общая физическая подготовка в киокусинкай»		4	12	20		Фронтальный практический опрос
3.6	Модуль 19 (1 кредит - 36 часов) «Специальная физическая подготовка в киокусинкай»		2	12	22		Фронтальный практический опрос
3.7	Модуль 20 (1 кредит - 36 часов) «Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»		4	28	4		Семинар Выборочный устный опрос тестирование
3.8	Модуль 22 (1 кредит – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			6	30	243	9	

IV курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	7	2	14	164		Зачет
4.1	Модуль 23 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»		4	16	16		Индивидуальны й письменный опрос

4.2	Модуль 24 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»		4	14	18		Семинар Выборочный устный опрос
4.3	Модуль 25 (1 кредит – 36 часов) «Виды подготовки в киокусинкай»		8	16	12		Семинар Реферат
4.4	Модуль 26 (1 кредит – 36 часов) «Техническая подготовка в киокусинкай»		4	14	18		Фронтальный практический опрос
4.5	Модуль 27 (1 кредит – 36 часов) «Базовые ката обязательной программы киокусинкай»		4	14	18		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
IV курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	8	4	16	151	9	Экзамен
4.6	Модуль 28 (1 кредит - 36 часов) «Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»		4	12	20		Семинар
4.7	Модуль 29 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по ката»		6	16	14		Фронтальный практический опрос Тестирование
4.8	Модуль 30 (1 кредит – 36 часов) «Воспитание моральных и волевых качеств в		4	14	2/16		Семинар

	киокусинкай»						
4.9	Модуль 31 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и защита курсовой работы»			8	28		Фронтальный устный
4.10	Модуль 32 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)		6	30	315	9		
V курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	9	4	18	158		Зачет
5.1	Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов) «Усложненные ката произвольной программы кюкусинкай»		4	14	2/16		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
5.2	Модуль 34 (1 кредит – 36 часов) «Организация учебно-тренировочный процесс по кюкусинкай в системе ДЮСШ»		4	14	2/16		Фронтальный практический опрос Тестирование
5.3	Модуль 35 (1 кредит – 36 часов) «Организация спортивно-массовых мероприятий по кюкусинкай»		2	16	2/16		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика
5.4	Модуль 36 (1 кредит - 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по кюкусинкай»		4	14	2/16		Семинар
5.5	Модуль 37 (1 кредит - 36 часов)		2	8	8		Семинар

	«Интегральная подготовка в киокусинкай»						
V курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	10	4	20	147	9	Экзамен
5.6	Модуль 38 (1 кредит – 36 часов) «Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»		6	12	18		Фронтальный письменный опрос
5.7	Модуль 39 (1 кредит – 36 часов) «Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»		4	12	20		Выборочный письменный
5.8	Модуль 40 (1 кредит - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			8	28		Фронтальный устный
5.9	Модуль 41 (1 кредит - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»				27	9	Экзамен
Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			8	38	305	9	
Всего за курс: 1692 часа			32	156	1459	45	

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 (киокусинкай)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля))

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Опишите модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Кюкусинкай».
2. История возникновения и формирования Кёкусинкай-кан.
3. Укажите основные даты формирования кюкусинкай как вида спорта.
4. Развитие икокусинкай в СССР и России.
5. Значение этикета в тренировочном процессе.
6. Техника безопасности проведения занятий по кюкусинкай.
7. Личная гигиена спортсменов кюкусинкай.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в 2 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Методы используемые при обучении технике разбивания твердых предметов (тамэсивари).
2. Классификация традиционной базовой техники киокусинкай.
3. Классификация спортивного раздела киокусинкай.
4. Терминология киокусинкай. Требования, предъявляемые к терминам. Общие, основные и дополнительные термины.
5. Традиционная базовая техника киокусинкай.
6. Классификация традиционной базовой техники Киокусинкай.
7. Влияние классификации техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки.

**5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во 3 семестре
очной формы обучения:**

Вопросы для устного ответа:

1. Бодзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения бодзюцу.
2. Дзёзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения дзёдзюцу.
3. Тонфадзюцу. Цели, задачи. Продемонстрировать и объяснить основные требования к технике выполнения тонфадзюцу.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ни.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-сан.
7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ён.

8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-го.
9. Методы укрепления ударных частей рук и ног в киокусинкай.
10. 22. Методы и методики набивки ударных частей рук и ног.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Виды соревнований по тамэсивари и их организация.
2. Виды соревнований по тамэсивари и способы их проведения.
3. Составление положения о соревнованиях по тамэсивари.
4. Критерии выбора места для проведения соревнований по тамэсивари и составление технического задания.
5. Составление программы проведения соревнований по тамэсивари.
6. Подготовка документации для проведения соревнований по тамэсивари.
7. Особенности проведения тамэсивари в соревнованиях по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях.
8. Особенности проведения соревнований по тамэсивари в различных Международных организациях.
9. Правила судейства соревнований по тамэсивари.
10. Судейская коллегия и организаторы соревнований по тамэсивари. Их права и обязанности.
11. Основные средства, методы и условия подготовки в традиционном киокусинкай.
12. Характеристика спортивного и традиционного разделов деятельности в киокусинкай.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 5 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Связь традиций и спорта в современном киокусинкай.
2. Положение для соревнований по кумитэ по любой из групп дисциплин.
3. Составление программы и сценария проведения всероссийского соревнования по кумитэ.
4. Составление графика подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
5. Виды соревнований по кумитэ и способы их проведения.
6. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
7. Подготовка документации для проведения соревнований.
8. Оборудование мест соревнований.
9. Подбор и приглашение судей.
10. Основные положения отчета о соревнованиях.
11. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей. Медицинское обслуживание соревнований.
12. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.
13. Различия правил соревнований по кумитэ спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
14. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по кумитэ.
15. Продемонстрировать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ити.
16. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ити.
17. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ни.
18. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ён.
19. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ни и Пинъан сонно-ён.

20. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-сан.
21. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-го.
22. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-са и Пинъан сонно-го.
23. Что такое базовые индивидуальные комплексы в киокусинкай? Их цели и задачи.
24. Методики и методы тренировки базовых индивидуальных комплексов в киокусинкай.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Роль общей физической подготовки в занятиях киокусинкай. Подбор упражнений ОФП для различных этапов подготовки.
2. Специальная физическая подготовки в киокусинкай. Подбор примеров упражнений СФП для различных этапов подготовки.
3. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
4. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
5. Сила, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
6. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
7. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
8. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.

9. Применение игрового метода в тренировочном процессе в киокусинкай.
10. Энергетическое обеспечение выносливости.
11. Проявление быстроты в дисциплинах киокусинкай.
12. Факторы, определяющие гибкость.
27. Подготовка годовой работы по заранее выбранной и утвержденной теме.

5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в 7 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. На какие этапы делится тренировочный процесс в системе дополнительного образования в киокусинкай?
2. Цели и задачи ознакомительного периода подготовки в киокусинкай.
3. Цели и задачи базового этапа подготовки в киокусинкай.
4. Цели и задачи углубленного этапа подготовки в киокусинкай.
5. Предмет и задачи обучения киокусинкай.
6. Организационные основы методических объединений со спортивным клоном.
7. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности составления программ по киокусинкай для различных этапов.
9. Характеристика основных документов, регламентирующих работу объединений: программы, годовых планов и графиков учебно-тренировочного процесса, поурочных планов по киокусинкай на этапы и периоды годичного тренировочного цикла; расписания занятий; конспектов занятий; календарного плана соревнований и сборов; документов учета и контроля, итогового годового отчета.
10. Виды спортивной подготовки в киокусинкай. Их определения, цели и задачи.

11. Понятие о технической подготовке. Роль и значение технической подготовки в видах киокусинкай. Связь технической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической и психологической.
12. Обучение технике киокусинкай и ее совершенствование.
13. Общая характеристика техники Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
14. Технический арсенал спортсмена в киокусинкай и закономерности его формирования.
15. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
16. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.
17. Разделы, виды и элементы тактики в киокусинкай.
18. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай.
19. Тактические основы боя.
20. Характеристика боевой деятельности в спортивном каратэ.
21. Боевые действия.
22. Тактическое обманывание. Тактические качества. Основные тактические принципы.
23. Совершенствование технико-тактической деятельности.
24. Подготовка к единоборству с различными противниками.
25. Последовательность использования средств и методов технико-тактической подготовки.
26. Роль теоретической подготовки в киокусинкай.

5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Понятие о психической подготовке. Роль и значение психической подготовки в видах киокусинкай. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки: тактической, физической и технической.

2. Связь специальной психологической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической, технической и интеллектуальной.
3. Значение психической устойчивости для бойца киокусинкай.
4. Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
5. Развитие способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.
6. Методы индивидуального подхода к психологической подготовке в предсоревновательный период и в процессе соревнования.
7. Понятия дзансин, гэнсин и цусин в традиции и соревнованиях.
8. Мэцукэ, в традиции Востока. Визуальное взаимодействие в единоборствах. Мэцукэ в соревновательной практике каратэ.
9. Составить график подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
10. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
11. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
12. Составление программы соревнований.
13. Подготовка документации для проведения соревнований.
14. Оборудование мест соревнований.
15. Подбор и приглашение судей.
16. Основные положения отчета о соревнованиях.
17. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
18. Различия правил соревнований по ката спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
19. Система начисления баллов. Определение и объявление результата выступления.
20. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по ката.

21. Составить положение о соревнованиях по ката по своей группе дисциплин.
22. Написание и защита курсовой работы.

5.2.9. Примерная тематика курсовых работ для студентов 4 курса очного обучения:

1. Повышение эффективности техники выполнения ката с использованием мэцукэ.
2. Совершенствование методики технической подготовки в киокусинкай при использовании оружия на примере бодзюцу.
3. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование методики тренировки дистанционного взаимодействия в киокусинкай, путём анализа технико-тактического арсенала на этапе начальной спортивной специализации.
5. Роль и значение тактической подготовки в дисциплинах киокусинкай.
6. Применение методов стандартизации и варьирования действий при совершенствовании техники киокусинкай на спортивно-тренировочном этапе.
7. Специальные методы развития целевой точности атакующих действий ногами в киокусинкай у юных спортсменов занимающихся на этапе начальной спортивной специализации.
8. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами в киокусинкай.
9. Двигательная подготовка юношей 14-15 лет в процессе секционных занятий киокусинкай в общеобразовательной школе.

5.2.10. Содержание экзаменационных требований для студентов в 9 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Волевые качества в киокусинкай. Воля к победе.
2. Методика развития волевых качеств.
3. Воспитание решительности, мужественности и смелости.
4. Двигательные представления (идеомоторика) в дисциплинах киокусинкай.
5. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
6. Характер мыслительных задач.
7. Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
8. Виды и качественные особенности волевых усилий в дисциплинах киокусинкай. Особенности процессов реагирования.
9. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
10. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дисциплинах киокусинкай.
11. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Цукино ката.
12. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай Сё.
13. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Сайфа.
14. Интегральная подготовка в Киокусинкай.
15. Характеристика разделов интегральной подготовки в Киокусинкай и их значение для становления мастерства бойца.

16. Ката – основной метод индивидуального совершенствования в киокусинкай.
17. Кумитэ – определение, цели, задачи. Виды кумитэ.
18. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
19. Тренажеры, специальные устройства и снаряды используемые в каратэ и традиционном киокусинкай.
7. Соревнования и их количество в году. Формы участия в соревнованиях по киокусинкай.
8. Спортивная форма спортсмена киокусинкай. Её развитие и поддержание.
9. Непосредственная предсоревновательная подготовка: время приезда на соревнования, «бегунки», акклиматизация, суточный режим.
10. Соревновательный микроцикл в различных дисциплинах киокусинкай.
11. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция.
12. Медицинский и педагогический контроль в киокусинкай.

5.2.11. Содержание экзаменационных требований для студентов в 9 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Реализация многолетней подготовки каратистов Киокусинкай через систему спортивных школ различных категорий.
2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как общеобразовательных учреждений дополнительного образования.
3. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах.
4. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.
5. Динамика соотношения средств и методов тренировки на тренировочном этапе многолетней подготовки.

6. Использование различных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения в различных группах учебно-тренировочного этапа.
7. Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай.
8. Начальные этапы подготовки юного каратиста Киокусинкай.
9. Организация учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай в учебно-тренировочных группах.
10. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп спортивных школ по киокусинкай.
11. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.
12. Составление годового плана подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в киокусинкай, с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
13. Планирование контрольных заданий и результатов по киокусинкай.
14. Особенности проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
15. Разработка модели годового плана проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
16. Применение дидактических принципов при обучении киокусинкай.
17. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения киокусинкай от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
18. Анализ регламентирующей документации в киокусинкай на текущий год.
19. Требования к документам претендента для присвоений судейской категории.

20. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Подготовка и защита выпускной квалификационной работы.

5.2.12. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Содержание и методика проведения тренировок по Киокусинкай у детей 10-11 лет.
2. Модельно-целевой подход к построению тренировки спортсмена Киокусинкай высокого класса.
3. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование техники ударов руками при боевом взаимодействии в Киокусинкай на этапе начальной спортивной специализации.
5. Модельные характеристики спортсмена в киокусинкай
6. Обучение дуговому удару ногой на начальном этапе в Киокусинкай.
7. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов киокусинкай.
8. Совершенствование техники передвижения при боевом взаимодействии в Киокусинкай.
9. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
10. Средства и методы развития силовых способностей при совершенствовании ударов ногами.
11. Тактическая подготовка в Киокусинкай.
12. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по киокусинкай.
13. Психологическая подготовка в Киокусинкай.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса в киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки.

15. Моделирование соревновательного поединка на тренировочном этапе.
16. Тактико-технические особенности ведения соревновательного поединка каратистов Киокусинкай в легкой весовой категории.
17. Тестирование скоростно-силовых возможностей у каратистов Киокусинкай возрастной категории 16-17 лет.
18. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
19. Рационализация питания спортсменов занимающихся киокусинкай.
20. Система соревнований как составной части многолетней подготовки в киокусинкай.
21. Модельные характеристики функциональных возможностей спортсменов Киокусинкай различной квалификации.
22. Оптимизация соотношения специализированных тренирующих воздействий и средств общей подготовки у квалифицированных спортсменов Киокусинкай.
23. Система фармакологической поддержки спортсменов киокусинкай в тренировочном процессе и соревнованиях.
24. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования национальной сборной команды по Киокусинкай.
25. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов Киокусинкай.
26. Модельные характеристики спортсмена специализирующегося в одной из дисциплин вида спорта киокусинкай.
27. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
28. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
29. Инновации в методике обучения дисциплинам киокусинкай.
30. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе киокусинкай.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

а) Основная литература:

1. Степанов С. В. Кёкусин каратэ-до: учебное пособие. Измен. и доп. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – 204 с.;
2. Матвеев Л. П. Общая теория спота и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 543с.
4. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Начальные ката кюкусинкай», 2014г. – 96 с.
5. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Базовые ката кюкусинкай», 2017г. – 84 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
7. Попов Г. И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
8. Правила соревнований по Кюкусинкай. Измен. и доп. Принятые АКР 10.09.2014.
9. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» Направление подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 59 с.
10. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 77 с.

б) Дополнительная литература:

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». // «Додзё», 2001, № 8
2. Артемова Э. К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006, - 72 с., ил.
3. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте (справочник). – Минск: Высш. школа, 1979. – 176 с.
4. Ашмарин Б.А., Теория и методика исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. –М.: ФиС, 1978
5. Бахтина Л.Н. Обучение реферированию научного текста. // Л.Н.Бахтина, И.П.Кузьмич, Н.М.Лариохина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 119 с.
6. Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева
7. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 1996.
8. Васильев О. Е. Хореография боевых искусств. // «Додзё», 2004, № 3.
9. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
10. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. // «Додзё», 2000, № 3.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. // «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. // «Додзё», 2001, № 6.
13. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
14. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
15. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
16. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.

17. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
18. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
19. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
20. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
21. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008.
22. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
23. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 3, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
24. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 4, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
25. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 5, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
26. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 6, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2011.
27. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 7, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2012.
28. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 8, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2013.
29. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 9, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2014.
30. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 10, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2015.
31. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 11, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2016.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.

33. Годик М. А., Озолин Э. С, Шустин Б. Н. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях // «Теория и практика физической культуры», 1973, № 4. - 56 с.
34. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
35. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
36. Демидова А.К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы: Учеб. пособ. - М.: Рус. яз., 2011. - 201 с.
37. Демченко Н.С. Ката как основное средство интегральной подготовки к соревновательной деятельности в киокусинкай студентов не физкультурно-спортивных вузов. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
38. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008. с. 12-32.
39. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867) ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009. - 288 стр.
40. Демченко Н.С., Качан А.Б., Дорофеев А.Г. , КИОКУСИНКАЙ типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н.С.Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.
41. Демченко Н.С. Характеристика соревновательной деятельности в ката киокусинкай Научно-практическая конференция преподавателей кафедры ТиМ единоборств «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам» Сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.:РГУФКСиТ-2010.-125_с.

42. Демченко Н.С. Формирование субъективной оценки микроинтервалов времени у спортсменов киокусинкай высокой квалификации для выступления в ката. «совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Материалы кафедральной научной конференции 2015 года. Часть 1. - Составители: проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д., - М.:Принт Центр. – 2015.- 63 с.
43. Демченко Н.С. «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» для слушателей групп профессиональной переподготовки по профилю основных образовательных программ, обучающихся в ИПКиППК Направление переподготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2017. – 91 с.
44. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 1 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 47 с.
45. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 2 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2016. – 28 с.
46. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 30 с.
47. Демченко Н.С. «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 38 с.
48. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
49. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
50. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
51. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. –

- изд. 6-е / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с., ил.
52. Кузнецов И.Н. Подготовка и оформление рефератов, курсовых и дипломных работ. – Минск: Сэр-Вит, 2010. – 256 с.
53. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.
54. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
55. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
57. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
58. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
59. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
60. Маряшин Ю. Е. Критерии оценки оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
61. Маряшин Ю. Е. Комплекс упражнений для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
62. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
63. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
64. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
65. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. // «Додзё», 2003, № 1, № 4.
66. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ. // «Додзё», 2001, № 8; 2002, №№ 1, 3, 4.
67. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.

- 68.Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
- 69.Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
- 70.Окадзаки Хирото. Обзор ката Сусихо. // «Додзё», 2015, № 2.
- 71.Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
- 72.Ояма М. Путь к истине. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.
- 73.Ояма М. Путь каратэ кёкусинкай. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
- 74.Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.
- 75.Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.
- 76.Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.
- 77.Рояма Хацуо. Путь мастера Кёкусин. // «Додзё», 2002, № 6.
- 78.Русский язык и культура речи. Учебник / Под ред. В.И.Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 413 с.
- 79.Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.
- 80.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с., ил.
- 81.Соловьев О.В., Новиков С.В. Клубы единоборств как современная форма духовного и спортивного воспитания подрастающего поколения. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
- 82.Тюрин А.А. Методика планирования и организация спортивной тренировки каратиста по кюкусинкай. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
- 83.Танюшкин А. И., Фомин В. П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК. Выпуски 1 – 3. М.: издательство «Орбита», 2006-2007.
- 84.Танюшкин А. И., Фомин В. П. Самозащита в системе будо-каратэ и система самозащиты на базе Кёкусинкай. // «Додзё», 2003, № 3.
- 85.Танюшкин А. И. «Мокуси ямэ!». – М.: издательство «Русь», 1997. – 190 с.
- 86.Тваладзе Г. М. Анатомический анализ движений человеческого тела. М.: Медицина, 1964.
- 87.Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -206 с.
- 88.Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
- 89.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.
- 90.Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
- 91.Фомин В. П. Медитация на тему «Сантин». // «Додзё», 2001, № 6
- 92.Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула будо (путевые заметки с прологом и эпилогом). // «ДОДЗЁ», 2002, №№ 4-5.
- 93.Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
- 94.Фомин В. П. В додзё Оямы Масутацу (1961-1965). Интервью с ханси Стивом Арнейлом. // «Додзё», 2001, № 6.
- 95.Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
- 96.Черный В. Г. Спорт без травм. М.: Физкультура и спорт, 1988.

97. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
98. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
99. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
100. Шинков С. О. Особенности подготовки спортсменов высшей квалификации. // «Додзё», 2002, № 3.
101. Шестакова В.Б., Теория и практика дзюдо: учебник для ВПО – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.
102. Щитов В. Бокс для начинающих. –М.:Фаир-ПРЕСС, 2001.
103. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

sportlib@umail.ru

Электронный адрес отраслевой библиотеки РГУФКСМиТ

www.rsbi.akr.ru Электронный адрес аккредитованной по виду спорта киокусинкай Ассоциации киокусинкай России (АКР)

www.kyokushinkan.ru Электронный адрес Федерации кёкусин-кан каратэ-до России, представляющей группу дисциплин кёкусинкан.

г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro <i>-Microsoft Word</i> <i>-Microsoft Excel</i>	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>

	-Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet 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, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BDK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

7.4. Спортивный инвентарь

7.4.1. Набивные спортивные мешки.

7.4.2. Набивные спортивные подушки (макивары).

7.4.3. Традиционное оружие дзё. (*палка длиной 130 см и диаметром 2 см*).

7.4.4. Традиционное тренировочное оружие бокэн (деревянная имитация катаны).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Кيوкусинкай как школа каратэ 2. Становление школы Кيوкусинкай	2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Значение тренера в воспитании и тренировочном процессе в кюкусинкай 2. Кюкусинкай как школа каратэ 3. Становление школы Кюкусинкай 4. Развитие кюкусинкай как вида спорта 5. История кюкусинкай в СССР 6. Современное состояние кюкусинкай в России и в Мире	2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 2. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 3. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку	2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Место Кюкусинкай в государственной системе физического воспитания населения России. 2. Значение Кюкусинкай для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах и других силовых структурах России. 3. Модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Кюкусинкай». 4. Характеристика Кюкусинкай как вида спорта и средства физического воспитания. 5. Возникновение, этапы развития и основные особенности	3 5 5 3

	каратэ как системы рукопашного боя без оружия, средства физического воспитания и вида спорта. 6. Специфика Киокусинкай как школы каратэ. 7. Причины травматизма на занятиях и соревнованиях по Киокусинкай	
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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Терминология и классификация кюкусинкай 2. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку	2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях Кюкусинкай, методы оказания первой доврачебной помощи, укрепление здоровья занимающихся Кюкусинкай, их личная и общественная гигиена. 2. Этикет Кюкусинкай 3. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 4. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай	2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Классификация традиционной базовой техники кюкусинкай. 2. Классификация спортивного раздела кюкусинкай. 3. Терминология кюкусинкай. Требования, предъявляемые к терминам. Общие, основные и дополнительные термины. 4. Продемонстрировать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ити.	2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Причины травматизма на занятиях и соревнованиях по Кюкусинкай. 2. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. 3. Личная и общественная гигиена занимающихся Кюкусинкай. 4. Абсолютные и весовые чемпионаты Японии, мира и Европы по кумитэ среди мужчин. 5. Развитие женского спортивного Кюкусинкай в мире.	5 5 5 5 5

	6. Развитие детского спортивного Кёкусинкай в мире.	5
	7. Чемпионаты Японии, мира и Европы по ката.	5
	8. Первенства Японии, мира и Европы по кумитэ.	5
	9. Развитие Киокусинкай после смерти Оямы Масутацу в мире.	5
	10. Правила поведения в додзё, на соревнованиях и в повседневной жизни.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
7	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Базовая техника кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай.	2 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 2. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Организация соревнований по тамэсивари. 2. Виды соревнований по тамэсивари и способы их проведения. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Критерии выбора места для проведения соревнований по тамэсивари и составление технического задания. 5. Составление программы проведения соревнований по тамэсивари. 6. Подготовка документации для проведения соревнований по тамэсивари. 7. Особенности проведения тамэсивари в соревнованиях по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях. 8. Особенности проведения соревнований по тамэсивари в различных Международных организациях. 9. Правила судейства соревнований по тамэсивари. 10. Судейская коллегия и организаторы соревнований по тамэсивари. Их права и обязанности.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Физиологические механизмы двигательных реакций. 2. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Технология наблюдения за противником	5 5

	(МЭЦУКЭ). 3. Методы дыхания в Киокусинкай (КОКЮХО). 4. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления (ДЗЮГОДЗЮХО). 5. Влияние классификации спортивной техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки. 6. Виды боевых дистанций в киокусинкай. Чувство дистанции (МАОИ КАН) и его развитие.	5 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Традиционные требования к тренировочному процессу в кюкусинкай 2. Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай 3. Связь традиций и спорта в кюкусинкай 4. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан	3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка годовой работы по заранее выбранной и утвержденной теме. 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ити 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ни 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно сан 5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ён 6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно го 7. 10 базовых кихон-бункай к Пинъанам 8. Методы укрепления ударных частей рук и ног в кюкусинкай. 9. Методы и методики набивки ударных частей рук и ног.	3 3 3 3 3 3 5 3 3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Классификация спортивной техники Кюкусинкай. 2. Влияние классификации спортивной техники Кюкусинкай на методику обучения и тренировки. 3. Виды боевых дистанций в кюкусинкай. Чувство дистанции	3 3 3

	(МАОИ КАН) и его развитие.	
	4. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические характеристики приемов Киокусинкай.	3
	5. Динамические характеристики приемов Киокусинкай.	3
	6. Эволюция правил соревнований по кумитэ киокусинкай	3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Традиционные и современные методы развития физических качеств в кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Роль общей физической подготовки в занятиях кюкусинкай 2. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 3. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 4. Специальная физическая подготовки в кюкусинкай 5. Сила, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 6. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 7. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай	3 5 5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подбор упражнений ОФП для различных этапов подготовки. 2. Роль общей физической подготовки в занятиях кюкусинкай. 3. Специальная физическая подготовки в кюкусинкай. 4. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай. 5. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай. 6. Сила, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай. 7. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай .	3 3 3 5 5 5 5

	8. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай. 2. Гибкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 3. Быстрота, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 4. Ловкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 5. Сила, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 6. Выносливость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай.	5 5 5 5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Техническая подготовка в кюкусинкай 2. Усложненные базовые ката кюкусинкай	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и проведение соревнований по кумитэ 2. Судейство соревнований по кумитэ	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Основные средства подготовки в традиционном кюкусинкай. 2. Техническая подготовка в кюкусинкай. 3. Обучение технике кюкусинкай и ее совершенствование. 4. Характеристика спортивного и традиционного разделов деятельности в кюкусинкай. 5. Написание годовой программы ознакомительного уровня по кюкусинкай по требованиям предъявляемым к программам физкультурной направленности системой дополнительного образования. 6. Методы, используемые в обучении и совершенствовании спортивной технике. 7. Выбор стратегии и тактики в дисциплинах кюкусинкай. Применение различных тактических моделей в различных дисциплинах кюкусинкай.	5 5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Виды соревнований по кумитэ и способы их проведения. 2. Особенности проведения соревнований по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях в различных группах дисциплин. 3. Особенности судейской терминологии и жестов при проведении соревнований по кумитэ в различных группах	3 3

	дисциплин.	3
	4. Особенности построения тренировочного процесса в системе дополнительного образования.	3
	5. Технический арсенал спортсмена в киокусинкай и закономерности его формирования.	5
	6. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.	5
	7. Контроль в киокусинкай — сущность, разновидности, принципы.	5
	8. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.	5
	9. Теоретическая подготовка в киокусинкай.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Средства, методы и условия организации занятий по кюкусинкай в системе дополнительного образования. 2. Техническая подготовка в кюкусинкай. 3. Понятия стратегии и тактики в кюкусинкай. Цели и задачи тактической подготовки в кюкусинкай.	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Санчин. 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Цукино 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай дай 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай Сё 5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Найфанчи 6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Сайфа 7. Судейство соревнований по ката.	5 5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Входное тестирование. Возраст новичков, содержание тестов и измерения во время входного контроля. 2. Цель, задачи, объекты, предмет и разновидности тренировочного контроля в кюкусинкай. 3. Специфика, частота, локализация причины, профилактика заболеваний спортсменов в кюкусинкай	3 3

	избранной специализации (различного пола, возраста, квалификации и весовых категорий).	3
	4. Самоконтроль в киокусинкай (общая характеристика).	3
	5. Анализ правил соревнований по ката в различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай.	5
	6. Организация соревнований по ката киокусинкай.	5
	7. Психологический контроль в киокусинкай (общая характеристика).	5
	8. Методы индивидуального подхода к психологической подготовке в предсоревновательный период и в процессе соревнования.	5
	9. Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде подготовки спортсмена в ката киокусинкай.	5
	10. Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде подготовки спортсмена в кумитэ киокусинкай.	5
	11. Психологическая подготовка бойца непосредственно в день выступления.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Усложненные ката произвольной программы кюкусинкай	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Специальная психологическая подготовка в кюкусинкай 2. Организация и проведение соревнований по ката кюкусинкай 3. Судейство соревнований по ката кюкусинкай	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление упражнений для идеомоторной тренировки для спортсменов различного уровня. 2. Разработка микроциклов для спортсменов кюкусинкай для различных этапов спортивной тренировки. 3. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды по кумитэ (ката) 4. Практическое выполнение программ спортивной подготовки и их коррекция 5. Организация номера для показательных выступлений. 6. Выполнить и терминологически описать усложненное ката произвольной программы кюкусинкай (на выбор). 7. Написание и защита курсовой работы.	5 5 5 5 5 5 10
5	Написание рефератов на темы: 1. Психологическое тестирование спортсмена в день соревнований. Методы сохранения боевого духа. 2. Роль и значение психической подготовки в различных дисциплинах кюкусинкай. 3. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. 4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.	5 5 5 5

	5. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по киокусинкай в группах начальной подготовки.	5
	6. Воспитание морально-волевых качеств в киокусинкай.	5
	7. Особенности проведения соревнований по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях в различных группах дисциплин.	5
	8. Сравнительный анализ правил соревнований KWU и АКР	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 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Управление спортивной подготовкой в кюкусинкай	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье.	5 5 5 5
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы: 1. Общие понятия психической подготовки в кюкусинкай 2. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай 3. Основные средства и условия для спортивной подготовки в кюкусинкай 4. Средства и условия для восстановления спортсменов в кюкусинкай 5. Подготовленность спортсмена в кюкусинкай 6. Принципы, общие правила и положения реализации спортивной подготовки в кюкусинкай 7. Организация спортивно массовых мероприятий по кюкусинкай	5 5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Маятниковые мезоциклы подготовки: варианты, этапы, их продолжительность, цели, задачи, средства, методы и формы организации в кюкусинкай. 2. Тренировочный макроцикл: варианты продолжительности, структуры, направленности подготовки.	3 3

	3. Отбор кандидатов в сборную команду по избранной дисциплине киокусинкай (разновидности, принципы, условия, критерии спортивного мастерства).	3
	4. Анализ переводных тестов в Типовой программе спортивной подготовки по киокусинкай и Стандарте по виду спорта киокусинкай.	3
	5. Алгоритм профессионально-педагогической деятельности тренера по киокусинкай.	3
	6. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных дисциплинах киокусинкай.	3
	7. Интегральная подготовка в киокусинкай (на примере выбранной дисциплины).	3
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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Регламентирующая документация по виду спорта кюкусинкай	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Интегральная подготовка в кюкусинкай 2. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов в кюкусинкай 3. Спортивная подготовка в кюкусинкай 4. Основные средства контроля и учета в кюкусинкай 5. Регламентирующая документация по виду спорта кюкусинкай	5 5 5 5 5
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Составление единого календарного плана по федерации 2. Внесение предложений на внесение изменений в Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) 3. Анализ действующей единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 4. Выполнить анализ действующих регламентов по группам дисциплин кюкусинкай. 5. Разработать, продемонстрировать и объяснить технику выполнения кихон бункаев к ключевым моментам Гэкисай дай. 6. Разработать, продемонстрировать и объяснить технику выполнения якусоку тансики иппон кумитэ – 5 зачетных форм. 7. Разработать, продемонстрировать и объяснить технику выполнения якусоку фукусики иппон кумитэ – 5 зачетных форм.	5 5 5 5 5 5 5

	8. Разработать, продемонстрировать и объяснить технику выполнения кихон дзю иппон кумитэ – 5 зачетных форм.	5
	9. Написание статьи по теме исследовательской работы.	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Обеспечение условий, для эффективной тренировки спортсмена в киокусинкай. 2. Медицинское и педагогическое обследование спортсменов в киокусинкай. 3. Составление общих и индивидуальных планов и программ подготовки в киокусинкай (специализация на выбор). 4. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в киокусинкай. 5. Анализ регламентирующей документации в киокусинкай на текущий год. 6. Разработка годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	3 3 3 3 3 3
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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (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**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				форма промежуточной аттестации и (по семестрам)
			Л	П	СР С	Экза	
1	«Введение в курс специализации кюкусинкай»	1	2	4	60		зачет
2	«История кюкусинкай»	1		4	60		
3	«Новейшая история развития кюкусинкай»	1		4	63		
4	«Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»	2	2	4	24		Экзамен
5	«Терминология и классификация кюкусинкай»	2		4	24		
6	«Основы техники разбивания твердых предметов»	2		4	26		
7	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
8	«Основы техники работы с оружием»	3	2	8	8		Зачет
9	«Основы техники традиционного и спортивного кюкусинкай»	3	4	14	18		
10	«Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	3	4	16	16		
11	«Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	4	4	18	14		Экзамен
12	«Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай»	4	4	18	14		
13	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
14	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»	5	6	18	12		Зачет
15	«Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»	5	4	20	12		
16	«Связь традиций и спорта в кюкусинкай»	5	4	18	14		
17	«Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»	5	4	18	14		
18	«Общая физическая подготовка в кюкусинкай»	6	4	12	20		Экзамен

19	«Специальная физическая подготовка в киокусинкай»	6	2	12	22		
20	«Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»	6	4	28	4		
21	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27	9	
22	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»	6	4	16	16		
23	«Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»	7	4	14	18		Зачет
24	«Виды подготовки в киокусинкай»	7	8	16	12		
25	«Техническая подготовка в киокусинкай»	7	4	14	18		
26	«Базовые ката обязательной программы киокусинкай»	7	4	14	18		
27	«Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»	8	4	12	20		Экзамен
28	«Организация, проведение и судейство соревнований по ката»	8	6	16	14		
29	«Подготовка и защита курсовой работы»	8		8	28		
30	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
31	«Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»	9	4	14	2/ 16		Зачет
32	«Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»	9	4	14	2/ 16		
33	«Организация учебно-тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»	9	4	14	2/ 16		
34	«Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»	9	2	16	2/ 16		
35	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по киокусинкай»	9	4	14	2/ 16		
36	«Интегральная подготовка в киокусинкай»	10	2	8	8		Экзамен
37	«Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»	10	6	12	18		
38	«Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»	10	4	12	20		
39	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		8	28		
40	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27	9	
Итого часов:			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 физической культуры

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»
(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 «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры ТИМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» 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 кюкусинкай.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность

жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные киокусинкай виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i>	4		
	– принципы и методы обучения в кумитэ, ката, тамэсивари;			
	– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;			
– требований стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом.				
<i>Уметь:</i>				
– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;				
– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по киокусинкай.				
<i>Знать:</i>				
– основы теории и методики физической культуры и спорта;	6			

	<ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения основам кобудо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки в киокусинкай; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом.</p>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай.</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами киокусинкай; <p>принципов построения занятий по киокусинкай оздоровительной направленности</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе 	8		

	<p>подготовки спортсменов в киокусинкай; – особенности протекания восстановления при занятиях различными дисциплинами киокусинкай.</p> <p><i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок киокусинкай; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в киокусинкай.</p> <p><i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в киокусинкай</p>			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по киокусинкай; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</p>	1		
	<p><i>Знать:</i> – правила соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</p> <p><i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</p>	3		
ОПК-11	<p><i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в киокусинкай; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности</p>	2		

	различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1		
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности	6		
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – этикет, санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по киокусинкай знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать правила этикета и санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую			

	<p>деятельность в киокусинкай с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в киокусинкай;</p> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в киокусинкай</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– формирования мотивации к занятиям киокусинкай</p>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям в киокусинкай</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умением формировать мотивацию к занятиям в различных дисциплинах киокусинкай</p>			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <p>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>– методики отбора и спортивной ориентации в киокусинкай;</p> <p>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических</p>	6		

	особенностей обучающихся.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в киокусинкай.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в киокусинкай</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по дисциплинам киокусинкай 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам киокусинкай в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам киокусинкай в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства 	7		
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в киокусинкай; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека, 			

	включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в киокусинкай; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в киокусинкай	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.		4	

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 			
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в киокусинкай с использованием апробированных методик 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в киокусинкай 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в киокусинкай 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности 	8		

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

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 (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Экзамен	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	С		
I курс	Всего:243 час (6,75 зачетных единиц)	1	14	66	163		Зачет	
1.1	Модуль 1(1, 75 зачетных единиц, 63 часа) «Введение в курс специализации кюкусинкай»	1	6	12	18		Семинар Письменный опрос	
1.2	Модуль 2 (1 кредит, 36 часов) «История кюкусинкай»	1	2	14	20		Семинар Тестирование	
1.3	Модуль 3 (1 кредит, 36 часов) «Новейшая история развития кюкусинкай»	1	2	16	18		Фронтальный письменный опрос Семинар	

1.4	Модуль 4(1 кредит, 36 часов) «Основы безопасности, этикета и гигиены в киокусинкай»	1	2	14	20		Реферат Семинар
1.5	Модуль 5 (1 кредит, 36 часов) «Терминология и классификация киокусинкай»	1	2	10	22		Семинар Тестирование

I курс	Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц)	2	22	78	170	9	Экзамен
1.6	Модуль 6 (1 кредит – 36 часов) «Основы техники разбивания твердых предметов и основы техники работы с оружием»	2	2	8	8		Учебная практика
1.7	Модуль 7 (1 кредит, 36 часов) «Основы техники традиционного и спортивного киокусинкай»	2	4	14	18		Семинар тестирование
1.8	Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) «Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	2	4	16	16		Письменный опрос Учебная практика Тестирование
1.9	Модуль 9 (1 кредит – 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	2	4	18	14		Письменный опрос Учебная практика Тестирование
1.10	Модуль 0 (1 кредит – 36 часов) «Основы техники работы с оружием»	2	2	8	8		Учебная практика

1.11	Модуль 11 (1 кредит – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по киокусинкай»	2	4	16	16		Фронтальный устный опрос
1.12	Модуль 12 (1 кредит – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	Экзамен
Всего за I курс: 522 часа (14,5 зачетных единиц)			36	144	333	9	

II курс	Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)	3	18	72	45		Зачет
2.1	Модуль 13 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»	3	4	18	14		Семинар
2.2	Модуль 14 (1 кредит – 36 часов) «Связь традиций и спорта в кюкусинкай»	3	4	18	14		Фронтальный письменный опрос
2.3	Модуль 15 (1 кредит - 36 часов) «Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»	3	4	18	14		Фронтальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
2.4	Модуль 16 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»	3	6	18	12		Индивидуальн ый письменный опрос
II курс	Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)	4	14	72	76	9	Экзамен
2.5	Модуль 17 (1 кредит - 36 часов) «Общая физическая подготовка в киокусинкай»		4	12	20		Фронтальный практический опрос

2.6	Модуль 18 (1 кредит - 36 часов) «Специальная физическая подготовка в киокусинкай»		2	12	22		Фронтальный практический опрос
2.7	Модуль 19 (1 кредит - 36 часов) «Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»		4	28	4		Семинар Выборочный устный опрос тестирование
2.8	Модуль 20 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»		4	20	12		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
2.9	Модуль 21 (1 кредит - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 306 часов (8,5 зачетных единиц)			32	144	121	9	
III курс	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	5	28	64	160		Зачет
3.1	Модуль 22 (1 кредит – 36 часов) «Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»	5	4	14	18		Семинар Выборочный устный опрос
3.2	Модуль 23 (1 кредит – 36 часов) «Виды подготовки в киокусинкай»	5	8	16	12		Семинар Реферат
3.3	Модуль 24	5	4	14	18		Фронтальный

	(1 кредит – 36 часов) «Техническая подготовка в киокусинкай»						практический опрос
3.4	Модуль 25 (1 кредит – 36 часов) «УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»	5	4	16	16		Индивидуальный письменный опрос
III курс	Всего:162 часа (4,5 зачетных единиц)	6	8	52	93	9	Экзамен Курсовая работа
3.5	Модуль 26 (1 кредит – 36 часов) «Усложненные базовые ката киокусинкай»	6	4	14	18		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
3.6	Модуль 27 (1 кредит - 36 часов) «Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»	6	4	12	20		Семинар
3.7	Модуль 28 (1 кредит - 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований по ката»	6	6	16	14		Фронтальный практический опрос Тестирование
3.8	Модуль 29 (0.5 кредита – 18 часов) «Базовые ката обязательной программы киокусинкай»	6	2	14	20		Индивидуальный письменный опрос Учебная практика Тестирование
3.9	Модуль 30 (1 кредит - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27	9	Экзамен
Всего за III курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)			36	144	153	9	
IV курс	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	7	18	62	172		Зачет

4.1	Модуль 30 (1 кредит – 36 часов) «Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»	7	4	14	2/1 6		Семинар
4.2	Модуль 31 (0,5 кредит – 18 часов) «Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»	7	4	14	2/1 6		Индивидуальны й письменный опрос Учебная практика Тестирование
4.3	Модуль 32 (1 кредит – 36 часов) «Организация учебно- тренировочный процесс по кюкусинкай в системе ДЮСШ»	7	4	14	2/1 6		Фронтальный практический опрос Тестирование
4.4	Модуль 33 (1 кредит – 36 часов) «Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»	7	2	16	2/1 6		Индивидуальн ый письменный опрос Учебная практика
4.5	Модуль 34 (1 кредит - 36 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по киокусинкай	7	4	14	2/1 6		Семинар
IV курс	Всего:198 часов (5,5 зачетных единиц)	8	18	58	113	9	Экзамен
4.5	Модуль 34 (1 кредит - 36 часов) «Интегральная подготовка в киокусинкай»	8	2	8	8		Семинар
4.6	Модуль 35 (1 кредит – 36 часов) «Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»	8	6	10	20		Семинар

4.7	Модуль 36 (1 кредит – 36 часов) «Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»	8	6	12	18		Фронтальный письменный опрос
4.8	Модуль 37 (1 кредит – 36 часов) «Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»	8	4	12	20		Выборочный письменный
4.9	Модуль 38 (1 кредит - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		16	20		Фронтальный устный опрос
4.10	Модуль 39 (1 кредит - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 450 часов (12,5 зачетных единиц)			36	120	285	9	
Всего за курс: 1692 часа			140	524	992	36	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля))

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Опишите модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Кюкусинкай».
2. История возникновения и формирования Кёкусинкай-кан.
3. Укажите основные даты формирования кюкусинкай как вида спорта.
4. Развитие икокусинкай в СССР и России.
5. Значение этикета в тренировочном процессе.
6. Техника безопасности проведения занятий по кюкусинкай.
7. Личная гигиена спортсменов кюкусинкай.
8. Методы используемые при обучении технике разбивания твердых предметов (тамэсивари).
9. Классификация традиционной базовой техники кюкусинкай.
10. Классификация спортивного раздела кюкусинкай.
11. Терминология кюкусинкай. Требования, предъявляемые к терминам. Общие, основные и дополнительные термины.

12. Традиционная базовая техника киокусинкай.
13. Классификация традиционной базовой техники Киокусинкай.
14. Влияние классификации техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в 2 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Бодзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения бодзюцу.
2. Дзёзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения дзёдзюцу.
3. Тонфадзюцу. Цели, задачи. Продемонстрировать и объяснить основные требования к технике выполнения тонфадзюцу.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ни.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-сан.
7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-го.
9. Виды соревнований по тамэсивари и их организация.
10. Виды соревнований по тамэсивари и способы их проведения.
11. Составление положения о соревнованиях по тамэсивари.
12. Критерии выбора места для проведения соревнований по тамэсивари и составление технического задания.
13. Составление программы проведения соревнований по тамэсивари.

14. Подготовка документации для проведения соревнований по тамэсивари.
15. Особенности проведения тамэсивари в соревнованиях по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях.
16. Особенности проведения соревнований по тамэсивари в различных Международных организациях.
17. Правила судейства соревнований по тамэсивари.
18. Судейская коллегия и организаторы соревнований по тамэсивари. Их права и обязанности.
19. Объяснить особенности техники выполнения Сакуги тайкёку (на выбор).
20. Объяснить особенности техники выполнения Ура тайкёку (на выбор).
21. Методы укрепления ударных частей рук и ног в киокусинкай.
22. Методы и методики набивки ударных частей рук и ног.
23. Топография человеческого тела и жизненно-важные центры и болевые точки человеческого тела.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во 3 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основные средства, методы и условия подготовки в традиционном киокусинкай.
2. Характеристика спортивного и традиционного разделов деятельности в киокусинкай.
3. Связь традиций и спорта в современном киокусинкай.
4. Продемонстрировать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ити.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ни.

7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ни и Пинъан сонно-ён.
9. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-сан.
10. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-го.
11. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-са и Пинъан сонно-го.
12. Что такое базовые индивидуальные комплексы в киокусинкай? Их цели и задачи.
13. Традиционные квалификационные экзамены и их связь с базовыми индивидуальными комплексами в различных международных организациях.
14. Варианты выполнения базовых индивидуальных комплексов в различных группах дисциплин.
15. Методики и методы тренировки базовых индивидуальных комплексов в киокусинкай.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Роль общей физической подготовки в занятиях киокусинкай. Подбор упражнений ОФП для различных этапов подготовки.
2. Специальная физическая подготовки в киокусинкай. Подбор примеров упражнений СФП для различных этапов подготовки.
3. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.

4. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
5. Сила, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
6. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
7. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
8. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
9. Применение игрового метода в тренировочном процессе в киокусинкай.
10. Энергетическое обеспечение выносливости.
11. Проявление быстроты в дисциплинах киокусинкай.
12. Факторы, определяющие гибкость.
13. Положение для соревнований по кумитэ по любой из групп дисциплин.
14. Составление программы и сценария проведения всероссийского соревнования по кумитэ.
15. Составление графика подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
18. Подготовка документации для проведения соревнований.
19. Оборудование мест соревнований.
20. Подбор и приглашение судей.
21. Основные положения отчета о соревнованиях.
22. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
23. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.

24. Медицинское обслуживание соревнований.
25. Различия правил соревнований по кумитэ спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
26. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по кумитэ.
27. Подготовка годовой работы по заранее выбранной и утвержденной теме.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 5 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. На какие этапы делится тренировочный процесс в системе дополнительного образования в киокусинкай?
2. Цели и задачи ознакомительного периода подготовки в киокусикай.
3. Цели и задачи базового этапа подготовки в киокусинкай.
4. Цели и задачи этапа углубленного этапа подготовки в киокусинкай.
5. Предмет и задачи обучения киокусинкай.
6. Организационные основы методических объединений со спортивным клоном.
7. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности составления программ по киокусинкай для различных этапов.
9. Характеристика основных документов, регламентирующих работу объединений: программы, годовых планов и графиков учебно-тренировочного процесса, поурочных планов по киокусинкай на этапы и периоды годичного тренировочного цикла; расписания занятий; конспектов занятий; календарного плана соревнований и сборов; документов учета и контроля, итогового годового отчета.
10. Содержание и формы воспитательной работы с юными киокусинкайцами.
11. Виды спортивной подготовки в киокусинкай. Их определения, цели и задачи.

12. Понятие о технической подготовке. Роль и значение технической подготовки в видах киокусинкай. Связь технической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической и психологической.
13. Обучение технике киокусинкай и ее совершенствование.
14. Общая характеристика техники Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
15. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
16. Технический арсенал спортсмена в киокусинкай и закономерности его формирования.
17. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
18. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.
19. Разделы, виды и элементы тактики в киокусинкай.
20. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай.
21. Тактические основы боя.
22. Характеристика боевой деятельности в спортивном каратэ.
23. Боевые действия.
24. Тактическое обманывание.
25. Тактические качества
26. Основные тактические принципы.
27. Основы технико-тактического совершенствования.
28. Совершенствование технико-тактической деятельности.
29. Подготовка к единоборству с различными противниками.
30. Направления технико-тактической подготовки.
31. Последовательность использования средств и методов технико-тактической подготовки.
32. Роль теоретической подготовки в киокусинкай.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Санчин.
2. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Цукино ката.
3. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай дай.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай Сё.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Найфанчи сёдан.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Сайфа.
7. Понятие о психической подготовке. Роль и значение психической подготовки в видах киокусинкай. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки: тактической, физической и технической.
8. Связь специальной психологической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической, технической и интеллектуальной.
9. Значение психической устойчивости для бойца киокусинкай.
10. Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Развитие способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.
10. Методы индивидуального подхода к психологической подготовке в предсоревновательный период и в процессе соревнования.
13. Понятия дзансин, гэнсин и цусин в традиции и соревнованиях.
14. Мэцукэ, в традиции Востока. Визуальное взаимодействие в единоборствах. Мэцукэ в соревновательной практике каратэ.

15. Составить график подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Составление положения о соревнованиях.
18. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
19. Составление программы соревнований.
20. Подготовка документации для проведения соревнований.
21. Оборудование мест соревнований.
22. Подбор и приглашение судей.
23. Основные положения отчета о соревнованиях.
24. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
25. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.
26. Медицинское обслуживание соревнований.
27. Различия правил соревнований по ката спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
28. Система начисления баллов. Определение и объявление результата выступления.
29. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по ката.
30. Составить положение о соревнованиях по ката по своей группе дисциплин.
31. Составить программу и сценарий проведения всероссийского соревнования по ката.
32. Написание и защита курсовой работы.

5.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Повышение эффективности техники выполнения ката с использованием мэцукэ.
2. Совершенствование методики технической подготовки в киокусинкай при использовании оружия на примере бодзюцу.
3. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование методики тренировки дистанционного взаимодействия в киокусинкай, путём анализа технико-тактического арсенала на этапе начальной спортивной специализации.
5. Роль и значение тактической подготовки в дисциплинах киокусинкай.
6. Применение методов стандартизации и варьирования действий при совершенствовании техники киокусинкай на спортивно-тренировочном этапе.
7. Специальные методы развития целевой точности атакующих действий ногами в киокусинкай у юных спортсменов занимающихся на этапе начальной спортивной специализации.
8. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами в киокусинкай.
9. Двигательная подготовка юношей 14-15 лет в процессе секционных занятий киокусинкай в общеобразовательной школе.

5.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в 7 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Волевые качества в киокусинкай. Воля к победе.
2. Методика развития волевых качеств.
3. Воспитание решительности, мужественности и смелости.

4. Ведущие ощущения и восприятия в дисциплинах киокусинкай: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
5. Двигательные представления (идеомоторика) в дисциплинах киокусинкай.
6. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
7. Характер мыслительных задач.
8. Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
9. Виды и качественные особенности волевых усилий в дисциплинах киокусинкай. Особенности процессов реагирования.
10. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
11. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дисциплинах киокусинкай.
12. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сайфа.
13. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сэйэнчин.
14. Реализация многолетней подготовки каратистов Киокусинкай через систему спортивных школ различных категорий.
15. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как общеобразовательных учреждений дополнительного образования.
16. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах.

17. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.
18. Динамика соотношения средств и методов тренировки на тренировочном этапе многолетней подготовки.
19. Использование различных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения в различных группах учебно-тренировочного этапа.
20. Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай.
21. Начальные этапы подготовки юного каратиста Киокусинкай.
22. Организация учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай в учебно-тренировочных группах.
23. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп спортивных школ по киокусинкай.
24. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.
25. Составление годового плана подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в киокусинкай, с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
26. Планирование контрольных заданий и результатов по киокусинкай.
27. Особенности проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
28. Разработка модели годового плана проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
29. Применение дидактических принципов при обучении киокусинкай.
30. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения киокусинкай от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

5.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Интегральная подготовка в Киокусинкай.
2. Характеристика разделов интегральной подготовки в Киокусинкай и их значение для становления мастерства бойца.
3. Ката – основной метод индивидуального совершенствования в киокусинкай.
4. Кумитэ – определение, цели, задачи. Виды кумитэ.
5. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
6. Тренажеры, специальные устройства и снаряды используемые в каратэ и традиционном киокусинкай.
7. Соревнования и их количество в году. Формы участия в соревнованиях по киокусинкай.
8. Спортивная форма спортсмена киокусинкай. Её развитие и поддержание.
9. Непосредственная предсоревновательная подготовка: время приезда на соревнования, «бегунки», акклиматизация, суточный режим.
10. Соревновательный микроцикл в различных дисциплинах киокусинкай.
11. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция.
12. Медицинский и педагогический контроль в киокусинкай.
13. Анализ регламентирующей документации в киокусинкай на текущий год.
14. Требования к документам претендента для присвоений судейской категории.
15. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Содержание и методика проведения тренировок по Киокусинкай у детей 10-11 лет.
2. Модельно-целевой подход к построению тренировки спортсмена Киокусинкай высокого класса.
3. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование техники ударов руками при боевом взаимодействии в Киокусинкай на этапе начальной спортивной специализации.
5. Модельные характеристики спортсмена в киокусинкай
6. Обучение дуговому удару ногой на начальном этапе в Киокусинкай.
7. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов киокусинкай.
8. Совершенствование техники передвижения при боевом взаимодействии в Киокусинкай.
9. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
10. Средства и методы развития силовых способностей при совершенствовании ударов ногами.
11. Тактическая подготовка в Киокусинкай.
12. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по киокусинкай.
13. Психологическая подготовка в Киокусинкай.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса в киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки.
15. Моделирование соревновательного поединка на тренировочном этапе.
16. Тактико-технические особенности ведения соревновательного поединка каратистов Киокусинкай в легкой весовой категории.

17. Тестирование скоростно-силовых возможностей у каратистов Киокусинкай возрастной категории 16-17 лет.
18. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
19. Рационализация питания спортсменов занимающихся киокусинкай.
20. Система соревнований как составной части многолетней подготовки в киокусинкай.
21. Модельные характеристики функциональных возможностей спортсменов Киокусинкай различной квалификации.
22. Оптимизация соотношения специализированных тренирующих воздействий и средств общей подготовки у квалифицированных спортсменов Киокусинкай.
23. Система фармакологической поддержки спортсменов киокусинкай в тренировочном процессе и соревнованиях.
24. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования национальной сборной команды по Киокусинкай.
25. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов Киокусинкай.
26. Модельные характеристики спортсмена специализирующегося в одной из дисциплин вида спорта киокусинкай.
27. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
28. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
29. Инновации в методике обучения дисциплинам киокусинкай.
30. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе киокусинкай.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

а). Основная литература:

1. Степанов С. В. Кёкусин каратэ-до: учебное пособие. Измен. и доп. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – 204 с.;
2. Матвеев Л. П. Общая теория спота и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 543с.
4. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Начальные ката кюкусинкай», 2014г. – 96 с.
5. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Базовые ката кюкусинкай», 2017г. – 84 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
7. Попов Г. И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
8. Правила соревнований по Кюкусинкай. Измен. и доп. Принятые АКР 10.09.2014.
9. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» Направление подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 59 с.
10. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 77 с.

б) Дополнительная литература:

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». // «Додзё», 2001, № 8
2. Артемова Э. К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006, - 72 с., ил.
3. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте (справочник). – Минск: Высш. школа, 1979. – 176 с.
4. Ашмарин Б.А., Теория и методика исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. –М.: ФиС, 1978
5. Бахтина Л.Н. Обучение реферированию научного текста. // Л.Н.Бахтина, И.П.Кузьмич, Н.М.Лариохина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 119 с.
6. Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева
7. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 1996.
8. Васильев О. Е. Хореография боевых искусств. // «Додзё», 2004, № 3.
9. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
10. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. // «Додзё», 2000, № 3.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. // «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. // «Додзё», 2001, № 6.
13. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
14. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

15. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
16. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
17. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
18. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
19. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
20. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
21. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008.
22. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
23. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 3, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
24. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 4, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
25. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 5, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
26. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 6, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2011.
27. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 7, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2012.
28. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 8, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2013.
29. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 9, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2014.
30. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 10, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2015.

31. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 11, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2016.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
33. Годик М. А., Озолин Э. С, Шустин Б. Н. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях // «Теория и практика физической культуры», 1973, № 4. - 56 с.
34. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
35. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
36. Демидова А.К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы: Учеб. пособ. - М.: Рус. яз., 2011. - 201 с.
37. Демченко Н.С. Ката как основное средство интегральной подготовки к соревновательной деятельности в киокусинкай студентов не физкультурно-спортивных вузов. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
38. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008. с. 12-32.
39. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867) ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009. - 288 стр.
40. Демченко Н.С., Качан А.Б., Дорофеев А.Г. , КИОКУСИНКАЙ типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н.С.Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.

41. Демченко Н.С. Характеристика соревновательной деятельности в ката киокусинкай Научно-практическая конференция преподавателей кафедры ТиМ единоборств «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам» Сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.:РГУФКСиТ-2010.-125_с.
42. Демченко Н.С. Формирование субъективной оценки микроинтервалов времени у спортсменов киокусинкай высокой квалификации для выступления в ката. «совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Материалы кафедральной научной конференции 2015 года. Часть 1. - Составители: проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д., - М.:Принт Центр. – 2015.- 63 с.
43. Демченко Н.С. «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» для слушателей групп профессиональной переподготовки по профилю основных образовательных программ, обучающихся в ИПКиППК Направление переподготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2017. – 91 с.
44. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 1 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 47 с.
45. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 2 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2016. – 28 с.
46. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 30 с.
47. Демченко Н.С. «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 38 с.
48. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

49. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
50. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
51. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с., ил.
52. Кузнецов И.Н. Подготовка и оформление рефератов, курсовых и дипломных работ. – Минск: Сэр-Вит, 2010. – 256 с.
53. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.
54. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
55. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС, 1991.
57. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
58. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
59. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
60. Маряшин Ю. Е. Критерии оценки оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
61. Маряшин Ю. Е. Комплекс упражнений для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
62. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
63. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

64. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
65. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. // «Додзё», 2003, № 1, № 4.
66. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ. //«Додзё», 2001, № 8; 2002, №№ 1, 3, 4.
67. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
68. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
69. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
70. Окадзаки Хирото. Обзор ката Сусихо. // «Додзё», 2015, № 2.
71. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
72. Ояма М. Путь к истине. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.
73. Ояма М. Путь каратэ кёкусинкай. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
74. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.
75. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.
76. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.
77. Рояма Хацуо. Путь мастера Кёкусин. // «Додзё», 2002, № 6.
78. Русский язык и культура речи. Учебник / Под ред. В.И.Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 413 с.
79. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

80. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с., ил.
81. Соловьев О.В., Новиков С.В. Клубы единоборств как современная форма духовного и спортивного воспитания подрастающего поколения. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
82. Тюрин А.А. Методика планирования и организация спортивной тренировки каратиста по киокусинкай. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
83. Танюшкин А. И., Фомин В. П., Слущер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК. Выпуски 1 – 3. М.: издательство «Орбита», 2006-2007.
84. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Самозащита в системе будо-каратэ и система самозащиты на базе Кёкусинкай. // «Додзё», 2003, № 3.
85. Танюшкин А. И. «Мокуси ямэ!». – М.: издательство «Русь», 1997. – 190 с.
86. Тваладзе Г. М. Анатомический анализ движений человеческого тела. М.: Медицина, 1964.
87. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -206 с.
88. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

89. 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.
90. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
91. Фомин В. П. Медитация на тему «Сантин». // «Додзё», 2001, № 6
92. Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула будо (путевые заметки с прологом и эпилогом). // «ДОДЗЁ», 2002, №№ 4-5.
93. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
94. Фомин В. П. В додзё Оямы Масутацу (1961-1965). Интервью с ханси Стивом Арнейлом. // «Додзё», 2001, № 6.
95. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
96. Черный В. Г. Спорт без травм. М.: Физкультура и спорт, 1988.
97. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
98. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
99. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
100. Шинков С. О.. Особенности подготовки спортсменов высшей квалификации. // «Додзё», 2002, № 3.
101. Шестакова В.Б., Теория и практика дзюдо: учебник для ВПО – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.
102. Щитов В. Бокс для начинающих. –М.:Фаир-ПРЕСС, 2001.
103. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

sportlib@umail.ru Электронный адрес отраслевой библиотеки

РГУФКСМиТ

www.rsbi.akr.ru Электронный адрес аккредитованной по виду спорта киокусинкай Ассоциации киокусинкай России (АКР)

www.kyokushinkan.ru Электронный адрес Федерации кёкусин-кан каратэ-до России, представляющей группу дисциплин кёкусинкан.

г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности

	<p><i>-Microsoft Word</i></p> <p><i>-Microsoft Excel</i></p> <p><i>-Microsoft PowerPoint</i></p> <p><i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>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:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i></p> <p><i>Редактор табличный,</i></p> <p><i>Редактор деловой графики и презентаций</i></p> <p><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа.</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
6.	Microsoft Office Access	<p>Система управления базой данных.</p> <p>Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.</p>
7.	Microsoft Visio	<p>Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по</p>

		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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet 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, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.4. Спортивный инвентарь

- 7.4.1. Набивные спортивные мешки.
- 7.4.2. Набивные спортивные подушки (макивары).
- 7.4.3. Традиционное оружие дзё. (*палка длиной 130 см и диаметром 2 см*).
- 7.4.4. Традиционное тренировочное оружие бокэн (деревянная имитация катаны).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Кيوкусинкай как школа каратэ 2. Становление школы Кيوкусинкай 3. Терминология и классификация кюкусинкай	3 неделя 9 неделя 12 неделя	2 2 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Значение тренера в воспитании и тренировочном процессе в кюкусинкай 2. Кюкусинкай как школа каратэ 3. Становление школы Кюкусинкай 4. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 5. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 6. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях Кюкусинкай, методы оказания первой доврачебной помощи, укрепление здоровья занимающихся Кюкусинкай, их личная и общественная гигиена.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя 15 неделя	2 2 2 2 2 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 2. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 3. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку	13 неделя 15 неделя 10-14 недели	2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Место Кюкусинкай в государственной системе физического воспитания населения	9 неделя	3

	России. 2. Значение Киокусинкай для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах и других силовых структурах России. 3. Модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Киокусинкай». 4. Характеристика Киокусинкай как вида спорта и средства физического воспитания. 5. Возникновение, этапы развития и основные особенности каратэ как системы рукопашного боя без оружия, средства физического воспитания и вида спорта. 6. Специфика Киокусинкай как школы каратэ. 7. Причины травматизма на занятиях и соревнованиях по Киокусинкай	15 неделя 31 неделя 37 неделя	5 5 3
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку 2. Базовая техника кюкусинкай 3. Организация и проведение и судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай 4. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	23 неделя 29 неделя 36 неделя 38 неделя	2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. История кюкусинкай в СССР 2. Современное состояние кюкусинкай в России и в Мире 3. Развитие кюкусинкай как вида спорта 4. Этикет Кюкусинкай. 5. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 6. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	27 неделя 31 неделя 33 неделя 35 неделя 38 неделя 39 неделя	2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Начальные индивидуальные комплексы Сакуги тайкёку 2. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку ура 3. Основы техники работы с оружием (дзё/бокэн/бо) 4. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 5. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя	2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Абсолютные и весовые чемпионаты Японии,		

	мира и Европы по кумитэ среди мужчин.	24-26 недели	5
	2. Развитие женского спортивного Киокусинкай в мире.	27-30 недели	5
	3. Развитие детского спортивного Кёкусинкай в мире.	27-30 недели	5
	4. Чемпионаты Японии, мира и Европы по ката.	30-31 недели	5
	5. Первенства Японии, мира и Европы по кумитэ.	32-33 недели	5
	6. Развитие Киокусинкай после смерти Оямы Масутацу в мире.	32-33 недели	5
	7. Хронология, причины возникновения различных версий Киокусинкай и их лидеры.	34-35 недели	5
	8. Правила поведения в додзё, на соревнованиях и в повседневной жизни.	36-37 недели	5
	9. Значение набивки, методические рекомендации набивки ударных частей рук и ног (буи танрэнхо).	38-39 недели	5
	10. Теория разбивания твердых предметов в киокусинкай.	39-40 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, 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 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. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ити. 2. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ни. 3. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно сан. 4. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно ён. 5. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно го.	6 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя	2 5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Традиционные требования к тренировочному процессу в кюкусинкай 2. Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай 3. Связь традиций и спорта в кюкусинкай 4. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Традиционная базовая техника кюкусинкай 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ити 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ни 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно сан 5. Выполнить и терминологически описать	2-4 недели 5 неделя 6-8 недели 8-10 недели	2 2 2 2

	базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ён	11-12 недели	2
	6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно го	13-14 недели	2
	7. 10 базовых кихон-бункай к Пинъанам	15-16 недели	2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Физиологические механизмы двигательных реакций. 2. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Технология наблюдения за противником (МЭЦУКЭ). 3. Методы дыхания в Киокусинкай (КОКЮХО). 4. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления (ДЗЮГОДЗЮХО). 5. Влияние классификации спортивной техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки. 6. Виды боевых дистанций в киокусинкай. Чувство дистанции (МААИ КАН) и его развитие.	5-6 недели 7-8 недели 9-10 недели 11-12 недели 13-14 недели 15-16 недели	5 5 5 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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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. Традиционные и современные методы развития физических качеств в кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	30 неделя 37 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 2. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 3. Специальная физическая подготовки в кюкусинкай 4. Сила, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 5. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 6. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 7. Организация и проведение соревнований по 8. Судейство соревнований по кумитэ	22 неделя 23 неделя 24 неделя 25 неделя 26 неделя 27 неделя 30 неделя 35 неделя	3 3 3 3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Гибкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 2. Ловкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 3. Сила, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её	22 неделя 23 неделя	3 3

	развитию 4. Выносливость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 5. Быстрота, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по развитию скоростных качеств. 6. Судейство соревнований по кумитэ киокусинкай	24 неделя 25 неделя 26 неделя 31-40 недели	3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Эволюция правил соревнований по кумитэ киокусинкай 2. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай. 3. Гибкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 4. Быстрота, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 5. Ловкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 6. Сила, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 7. Выносливость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 8. Виды соревнований по кумитэ и способы их проведения. 9. Особенности судейской терминологии и жестов при проведении соревнований по кумитэ в различных группах дисциплин.	22 неделя 23 неделя 24 неделя 25 неделя 26 неделя 27 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	3 3 3 3 3 3 3 3
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 ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 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. Техническая подготовка в кюкусинкай	14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Средства, методы и условия организации занятий по кюкусинкай в системе дополнительного образования. 2. Техническая подготовка в кюкусинкай. 3. Понятия стратегии и тактики в кюкусинкай. 4. Цели и задачи тактической подготовки в кюкусинкай.	7 неделя 9 неделя 10 неделя 12 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Написание годовой программы ознакомительного уровня по кюкусинкай по требованиям предъявляемым к программам физкультурной направленности системой дополнительного образования. 2. Методы, используемые в обучении и совершенствовании спортивной технике. 3. Выбор стратегии и тактики в дисциплинах кюкусинкай. Применение различных тактических моделей в различных дисциплинах кюкусинкай.	10 неделя 12 недели 15 неделя	5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Особенности построения тренировочного процесса в системе дополнительного образования. 2. Технический арсенал спортсмена в кюкусинкай и закономерности его формирования. 3. Общая характеристика тактики Кюкусинкай	1-5 недели 6-10 недели	5 5 5

	и ее значение для становления мастерства бойца. 4. Контроль в киокусинкай — сущность, разновидности, принципы. 5. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай. 6. Теоретическая подготовка в киокусинкай. 7. Специфика, частота, локализация причины, профилактика заболеваний спортсменов в киокусинкай избранной специализации (различного пола, возраста, квалификации и весовых категорий).	11 неделя 12 неделя 13 неделя 14 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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. Усложненные базовые ката кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	28 неделя 39 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Специальная психологическая подготовка в кюкусинкай 2. Организация и проведение соревнований по ката кюкусинкай 3. Судейство соревнований по ката кюкусинкай	26 неделя 31 неделя 36 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Санчин. 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Цукино 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай дай 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай Сё 5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Найфанчи 6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Сайфа 7. Судейство соревнований по ката. 8. Написание статьи по материалам курсовой работы	24-25 недели 24-25 недели 26-28 недели 28-29 недели 29-30 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Анализ правил соревнований по ката в		

	различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай.	24-25 недели	5
	2. Организация соревнований по ката киокусинкай.	26-27 недели	5
	3. Психологический контроль в киокусинкай (общая характеристика).	28-29 недели	5
	4. Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде подготовки спортсмена в ката/кумитэ киокусинкай.	30-31 недели	5
	5. Психологическая подготовка бойца непосредственно в день выступления.	32-33 недели	5
	6. Сравнительный анализ регламентов выступления в ката в различных группах дисциплин.	34-35 недели	5
	7. Роль и значение психической подготовки в различных дисциплинах киокусинкай.	36-37 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 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. Усложненные ката произвольной программы кюкусинкай	6-10 недели	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Общие понятия психической подготовки в кюкусинкай 2. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай 3. Основные средства и условия для спортивной подготовки в кюкусинкай 4. Средства и условия для восстановления спортсменов в кюкусинкай 5. Подготовленность спортсмена в кюкусинкай 6. Принципы, общие правила и положения реализации спортивной подготовки в кюкусинкай 7. Организация спортивно массовых мероприятий по кюкусинкай	3 неделя 5 неделя 7 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя	5 5 5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление упражнений для идеомоторной тренировки для спортсменов различного уровня. 2. Разработка микроциклов для спортсменов кюкусинкай для различных этапов спортивной тренировки. 3. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды по кумитэ (ката) 4. Практическое выполнение программ спортивной подготовки и их коррекция 5. Организация номера для показательных выступлений. 6. Выполнить и терминологически описать	4 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели	5 5 5 5 5

	усложненное ката произвольной программы киокусинкай (на выбор).	12-16 недели	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай. 2. Особенности проведения соревнований по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях в различных группах дисциплин. 3. Сравнительный анализ правил соревнований KWU и АКР. 4. Маятниковые мезоциклы подготовки: варианты, этапы, их продолжительность, цели, задачи, средства, методы и формы организации в кюкусинкай. 5. Тренировочный макроцикл: варианты продолжительности, структуры, направленности подготовки. 6. Отбор кандидатов в сборную команду по избранной дисциплине кюкусинкай (разновидности, принципы, условия, критерии спортивного мастерства). 7. Анализ переводных тестов в Типовой программе спортивной подготовки по кюкусинкай и Стандарте по виду спорта кюкусинкай.	5-6 недели 7-8 недели 9-10 недели 11-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 15-16 недели	5 5 5 5 5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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. Управление спортивной подготовкой в кюкусинкай	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Интегральная подготовка в кюкусинкай 2. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов в кюкусинкай 3. Спортивная подготовка в кюкусинкай 4. Основные средства контроля и учета в кюкусинкай 5. Регламентирующая документация по виду спорта кюкусинкай	26 неделя 30 неделя 34 неделя 36 неделя 38 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление единого календарного плана по федерации 2. Внесение предложений на внесение изменений в Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) 3. Анализ действующей единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 4. Выполнить анализ действующих регламентов по группам дисциплин кюкусинкай. 5. Написание статьи по теме исследовательской работы.	28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения в различных дисциплинах кюкусинкай. 2. Интегральная подготовка в кюкусинкай (на примере выбранной дисциплины).	23 неделя 25 неделя	5 5

	3. Обеспечение условий, для эффективной тренировки спортсмена в киокусинкай.	26 неделя	5
	4. Медицинское и педагогическое обследование спортсменов в киокусинкай.	28 неделя	5
	5. Составление общих и индивидуальных планов и программ подготовки в киокусинкай (специализация на выбор).	29 неделя	5
	6. Основные средства контроля и учета в киокусинкай.	30 неделя	5
	7. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в киокусинкай.	31 неделя	5
	8. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	32 неделя	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
очная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежут очной аттестаци и (по семестра м)
			Л	П	СР С	Экза	
1	«Введение в курс специализации киокусинкай»	1	6	12	18		зачет
2	«История кюкусинкай»	1	2	14	20		
3	«Новейшая история развития киокусинкай»	1	2	16	18		
4	«Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»	1	2	14	20		
5	«Терминология и классификация киокусинкай»	1	4	10	22		
6	«Основы техники разбивания твёрдых предметов»	2	2	6	10		
7	«Основы техники традиционного и спортивного кюкусинкай»	2	4	14	18		Экзамен
8	«Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	2	4	16	16		
9	«Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	2	4	18	14		
10	«Основы техники работы с оружием»	2	2	8	8		
11	«Задачи и организация НИР и УИРС по кюкусинкай»	2	4	16	16		
12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
13	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»	3	6	18	12		Зачет

14	«Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»	3	4	18	14		
15	«Связь традиций и спорта в киокусинкай»	3	4	18	14		
16	«Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»	3	4	18	14		
17	«Общая физическая подготовка в киокусинкай»	4	4	12	20		
18	«Специальная физическая подготовка в киокусинкай»	4	2	12	22		
19	«Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»	4	4	28	4		
20	«Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»	4	4	20	12		
21	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
22	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»	5	4	16	16		Зачет
23	«Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»	5	4	14	18		
24	«Виды подготовки в киокусинкай»	5	8	16	12		
25	«Техническая подготовка в киокусинкай»	5	4	14	18		
26	«Усложненные базовые ката киокусинкай»	6	4	14	18		Экзамен, Курсовая работа
27	«Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»	6	4	12	20		
28	«Организация, проведение и судейство соревнований по ката»	6	6	16	14		
29	«Базовые ката обязательной программы киокусинкай»	6	2	14	20		
30	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
31	«Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»	7	4	14	2/ 16		Зачет
32	«Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»	7	4	14	2/ 16		

33	«Организация учебно-тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»	7	4	14	2/16		
34	«Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»	7	2	16	2/16		
35	«Интегральная подготовка в киокусинкай»	8	2	8	8		Экзамен
36	«Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»	8	6	10	20		
37	«Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»	8	6	12	18		
38	«Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»	8	4	12	20		
39	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		16	20		
40	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за курс:			140	524	992	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физической культуры

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(КИОКУСИНКАЙ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде
спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры ТИМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки в киокусинкай, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на:

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики спортивного фехтования;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний, изучать и анализировать отечественную и зарубежную научно-методическую литературу по киокусинкай.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Теория и методика ИВС (киокусинкай)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального блока учебного цикла (Б1.Б.20).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, личностно присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;
- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» и дисциплин основной образовательной программы (ООП) бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития киокусинкай в России; сильнейшие спортсмены киокусинкай России и мира; правила соревнований по дисциплинам киокусинкай; основы техники и тактики в киокусинкай; уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам, освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.

Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика ИВС (киокусинкай)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: <ul style="list-style-type: none"> – Систематику приемов и действий кюкусинкай – Структуру проведения группового занятия по кюкусинкай – Правила проведения соревнований по спортивному кюкусинкай – Требования Стандарта спортивной подготовки по кюкусинкай 			2
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> – Учитывать объективные условия соревновательной деятельности в кюкусинкай – Анализировать действия кюкусинкайцев в боях на соревнованиях – Пользоваться терминологическим аппаратом для проведения тренировочных занятий и на соревнованиях – Соблюдать требования к оружию и экипировке спортсменов 			2
	Знать: <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения основам 			4

	<p>кобудо;</p> <ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки в киокусинкай; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай к проведению занятий с данным контингентом.</p>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в киокусинкай.</p>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в киокусинкай с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами киокусинкай; <p>принципов построения занятий по киокусинкай оздоровительной направленности</p>			6
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в киокусинкай; 			6

	– особенности протекания восстановления при занятиях различными дисциплинами киокусинкай.			
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок киокусинкай; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в киокусинкай.			6
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в киокусинкай			6
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по киокусинкай; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.			2
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по различным группам дисциплин киокусинкай; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований			2
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			2
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в киокусинкай; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере			2

	физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			2
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований			1
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			1
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности			8
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			8
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			6
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – этикет, санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.			1
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по киокусинкай знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать правила этикета и санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			1
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в киокусинкай с учетом теоретико-			2

	методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в киокусинкай; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
ПК-9	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в киокусинкай			4
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			5
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			2
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям киокусинкай			8
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям в киокусинкай			6
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям в различных дисциплинах киокусинкай			6
ПК-10	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в киокусинкай; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в киокусинкай.</p>			6
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в киокусинкай</p>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по дисциплинам киокусинкай 			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по дисциплинам киокусинкай в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам киокусинкай в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в киокусинкай; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для киокусинкай технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			5

ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в киокусинкай; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в киокусинкай		5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия		5
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.		7
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности		7
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки		1
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги		1
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем		1
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.		4
	<i>Уметь:</i>		

	– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			5
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			2
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в киокусинкай с использованием апробированных методик			2
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в киокусинкай			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в киокусинкай			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			8

Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.

Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).

3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет

– **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа – 1544 часов).

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Конт роль	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		1					
1.1	Модуль 1 «Введение в курс специализации кюкусинкай»	1	2	2	40		
1.2	Модуль 2 «История кюкусинкай»	1	2	2	40		
1.3	Модуль 3 «Новейшая история развития кюкусинкай»	1		2	40		
1.4	Модуль 4 «Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»	1		2	60		
1.5	Модуль 5 «Терминология и классификация кюкусинкай»	1	2	4	60		
	Промежуточная аттестация	1					Зачет
	Итого за семестр:	1	6	12	240		

		2					
1.6	Модуль 6 «Основы техники разбивания твердых предметов и основы техники работы с оружием»	2		2	20		
1.7	Модуль 7 «Основы техники традиционного и спортивного киокусинкай»	2		2	10		
1.8	Модуль 8 «Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	2		2	32		
1.9	Модуль 9 «Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	2		4	50		
1.10	Модуль 10 «Основы техники работы с оружием»	2		2	10		
1.11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС по киокусинкай»	2		2	30		
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	Экзамен
	Итого за семестр			12	180		

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		3					
2.1	Модуль 13 «Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»		2	2	40		
2.2	Модуль 14 «Связь традиций и спорта в киокусинкай»		2	2	40		
2.3	Модуль 15 «Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»			4	100		
2.4	Модуль 16 «УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»			2	20		
Промежуточная аттестация							Зачет
Итого за семестр			4	10	200		
		4					
2.5	Модуль 17 «Общая физическая подготовка в киокусинкай»			2	20		
2.6	Модуль 18 «Специальная физическая подготовка в киокусинкай»			2	40		
2.7	Модуль 19 «Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»		2	2	60		
2.8	Модуль 20 «Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»			4	68		
2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Итого за семестр			2	10	224	9	

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		5					
3.1	Модуль 22 «Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»		2	2	20		
3.2	Модуль 23 «Виды подготовки в киокусинкай»		2	2	20		
3.3	Модуль 24 «Техническая подготовка в киокусинкай»			4	27		
3.4	Модуль 25 «УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»			2	30		
Итого за семестр			4	10	97		
Промежуточная аттестация							Зачет
		6					
3.5	Модуль 26 «Усложненные базовые ката киокусинкай»			4	30		
3.6	Модуль 27 «Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»		2	2	20		
3.7	Модуль 28 «Организация, проведение и судейство соревнований по ката»		2	2	30		
3.8	Модуль 29 «Базовые ката обязательной программы киокусинкай»			2	20		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Итого за семестр			4	10	127		

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		7					
4.1	Модуль 30 «Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»		4	2	30		
4.2	Модуль 31 «Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»			2	60		
4.3	Модуль 32 «Организация учебно-тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»		4	2	50		
4.4	Модуль 33 «Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»			2	40		
4.5	Модуль 34 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по киокусинкай»			2	22		
Итого за семестр			4	10	202		
Промежуточная аттестация							Зачет
		8					
4.5	Модуль 34 «Интегральная подготовка в киокусинкай»						
4.6	Модуль 35 «Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»						
4.7	Модуль 36 «Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»						
4.8	Модуль 37 «Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»						
4.9	Модуль 38 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»						

4.10	Модуль 39 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Итого за семестр			4	10	166		
Всего часов			28	84	1544	36	

* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

Балльная система контроля обучения

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

**Примерная шкала оценки различных видов
текущего контроля**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы, полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 баллов.

При разработке и реализации балльной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е. ≥ 61 . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)

Цель и задачи текущего контроля

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).
2. Рубежный (периодический) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).
3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.
4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.
5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-

12 мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Функции текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по годам обучения

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Опишите модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Киокусинкай».
2. История возникновения и формирования Кёкусинкай-кан.
3. Укажите основные даты формирования киокусинкай как вида спорта.
4. Развитие икокусинкай в СССР и России.
5. Значение этикета в тренировочном процессе.
6. Техника безопасности проведения занятий по киокусинкай.
7. Личная гигиена спортсменов киокусинкай.
8. Методы используемые при обучении технике разбивания твердых предметов (тамэсивари).
9. Классификация традиционной базовой техники киокусинкай.
10. Классификация спортивного раздела киокусинкай.
11. Терминология киокусинкай. Требования, предъявляемые к терминам. Общие, основные и дополнительные термины.
12. Традиционная базовая техника киокусинкай.
13. Классификация традиционной базовой техники Киокусинкай.
14. Влияние классификации техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в 2 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Бодзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения бодзюцу.

2. Дзэзюцу. Цели, задачи. Объяснить основные требования к технике выполнения дзэзюцу.
3. Тонфадзюцу. Цели, задачи. Продемонстрировать и объяснить основные требования к технике выполнения тонфадзюцу.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ни.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-сан.
7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Тайкёку сонно-го.
9. Виды соревнований по тамэсивари и их организация.
10. Виды соревнований по тамэсивари и способы их проведения.
11. Составление положения о соревнованиях по тамэсивари.
12. Критерии выбора места для проведения соревнований по тамэсивари и составление технического задания.
13. Составление программы проведения соревнований по тамэсивари.
14. Подготовка документации для проведения соревнований по тамэсивари.
15. Особенности проведения тамэсивари в соревнованиях по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях.
16. Особенности проведения соревнований по тамэсивари в различных Международных организациях.
17. Правила судейства соревнований по тамэсивари.
18. Судейская коллегия и организаторы соревнований по тамэсивари. Их права и обязанности.
19. Объяснить особенности техники выполнения Сакуги тайкёку (на выбор).
20. Объяснить особенности техники выполнения Ура тайкёку (на выбор).

21. Методы укрепления ударных частей рук и ног в киокусинкай.
22. Методы и методики набивки ударных частей рук и ног.
23. Топография человеческого тела и жизненно-важные центры и болевые точки человеческого тела.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во 3 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основные средства, методы и условия подготовки в традиционном киокусинкай.
2. Характеристика спортивного и традиционного разделов деятельности в киокусинкай.
3. Связь традиций и спорта в современном киокусинкай.
4. Продемонстрировать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ити.
5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ити.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ни.
7. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-ён.
8. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-ни и Пинъан сонно-ён.
9. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-сан.
10. Терминологически описать и объяснить технику выполнения Пинъан сонно-го.
11. Терминологически описать и объяснить технику выполнения обязательных кихон бункаев Пинъан сонно-са и Пинъан сонно-го.

12. Что такое базовые индивидуальные комплексы в киокусинкай? Их цели и задачи.
13. Традиционные квалификационные экзамены и их связь с базовыми индивидуальными комплексами в различных международных организациях.
14. Варианты выполнения базовых индивидуальных комплексов в различных группах дисциплин.
15. Методики и методы тренировки базовых индивидуальных комплексов в киокусинкай.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Роль общей физической подготовки в занятиях киокусинкай. Подбор упражнений ОФП для различных этапов подготовки.
2. Специальная физическая подготовки в киокусинкай. Подбор примеров упражнений СФП для различных этапов подготовки.
3. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
4. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
5. Сила, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
6. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
7. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
8. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в киокусинкай.
9. Применение игрового метода в тренировочном процессе в киокусинкай.
10. Энергетическое обеспечение выносливости.
11. Проявление быстроты в дисциплинах киокусинкай.

12. Факторы, определяющие гибкость.
13. Положение для соревнований по кумитэ по любой из групп дисциплин.
14. Составление программы и сценария проведения всероссийского соревнования по кумитэ.
15. Составление графика подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
18. Подготовка документации для проведения соревнований.
19. Оборудование мест соревнований.
20. Подбор и приглашение судей.
21. Основные положения отчета о соревнованиях.
22. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
23. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.
24. Медицинское обслуживание соревнований.
25. Различия правил соревнований по кумитэ спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
26. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по кумитэ.
27. Подготовка годовой работы по заранее выбранной и утвержденной теме.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 5 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. На какие этапы делится тренировочный процесс в системе дополнительного образования в киокусинкай?
2. Цели и задачи ознакомительного периода подготовки в киокусикай.

3. Цели и задачи базового этапа подготовки в киокусинкай.
4. Цели и задачи этапа углубленного этапа подготовки в киокусинкай.
5. Предмет и задачи обучения киокусинкай.
6. Организационные основы методических объединений со спортивным клоном.
7. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности составления программ по киокусинкай для различных этапов.
9. Характеристика основных документов, регламентирующих работу объединений: программы, годовых планов и графиков учебно-тренировочного процесса, поурочных планов по киокусинкай на этапы и периоды годичного тренировочного цикла; расписания занятий; конспектов занятий; календарного плана соревнований и сборов; документов учета и контроля, итогового годового отчета.
10. Содержание и формы воспитательной работы с юными киокусинкайцами.
11. Виды спортивной подготовки в киокусинкай. Их определения, цели и задачи.
12. Понятие о технической подготовке. Роль и значение технической подготовки в видах киокусинкай. Связь технической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической и психологической.
13. Обучение технике киокусинкай и ее совершенствование.
14. Общая характеристика техники Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.
15. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
16. Технический арсенал спортсмена в киокусинкай и закономерности его формирования.
17. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.

18. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.
19. Разделы, виды и элементы тактики в киокусинкай.
20. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай.
21. Тактические основы боя.
22. Характеристика боевой деятельности в спортивном каратэ.
23. Боевые действия.
24. Тактическое обманывание.
25. Тактические качества
26. Основные тактические принципы.
27. Основы технико-тактического совершенствования.
28. Совершенствование технико-тактической деятельности.
29. Подготовка к единоборству с различными противниками.
30. Направления технико-тактической подготовки.
31. Последовательность использования средств и методов технико-тактической подготовки.
32. Роль теоретической подготовки в киокусинкай.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Санчин.
2. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Цукино ката.
3. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай дай.
4. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Гэкисай Сё.

5. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Найфанчи сёдан.
6. Терминологически описать и объяснить технику выполнения базового индивидуального комплекса Сайфа.
7. Понятие о психической подготовке. Роль и значение психической подготовки в видах киокусинкай. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки: тактической, физической и технической.
8. Связь специальной психологической подготовкой с другими сторонами подготовки: тактической, физической, технической и интеллектуальной.
9. Значение психической устойчивости для бойца киокусинкай.
10. Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Развитие способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.
10. Методы индивидуального подхода к психологической подготовке в предсоревновательный период и в процессе соревнования.
13. Понятия дзансин, гэнсин и цусин в традиции и соревнованиях.
14. Мэцукэ, в традиции Востока. Визуальное взаимодействие в единоборствах. Мэцукэ в соревновательной практике каратэ.
15. Составить график подготовки к проведению городских соревнований с различным контингентом и количеством участников.
16. Виды соревнований по ката и способы их проведения.
17. Составление положения о соревнованиях.
18. Критерии выбора места для проведения соревнований. Техническое задание.
19. Составление программы соревнований.
20. Подготовка документации для проведения соревнований.
21. Оборудование мест соревнований.
22. Подбор и приглашение судей.
23. Основные положения отчета о соревнованиях.

24. Возраст участников и условия их допуска к соревнованиям. Категории участников. Права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей.
25. Судейская коллегия. Её права и обязанности. Формирование судейских бригад.
26. Медицинское обслуживание соревнований.
27. Различия правил соревнований по ката спортивных дисциплин по виду спорта Киокусинкай. Общие положения. Регламент.
28. Система начисления баллов. Определение и объявление результата выступления.
29. Судейская терминология и жесты в соревнованиях по ката.
30. Составить положение о соревнованиях по ката по своей группе дисциплин.
31. Составить программу и сценарий проведения всероссийского соревнования по ката.
32. Написание и защита курсовой работы.

5.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Повышение эффективности техники выполнения ката с использованием мэцукэ.
2. Совершенствование методики технической подготовки в киокусинкай при использовании оружия на примере бодзюцу.
3. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование методики тренировки дистанционного взаимодействия в киокусинкай, путём анализа технико-тактического арсенала на этапе начальной спортивной специализации.
5. Роль и значение тактической подготовки в дисциплинах киокусинкай.

6. Применение методов стандартизации и варьирования действий при совершенствовании техники киокусинкай на спортивно-тренировочном этапе.
7. Специальные методы развития целевой точности атакующих действий ногами в киокусинкай у юных спортсменов занимающихся на этапе начальной спортивной специализации.
8. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами в киокусинкай.
9. Двигательная подготовка юношей 14-15 лет в процессе секционных занятий киокусинкай в общеобразовательной школе.

5.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в 7 семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Волевые качества в киокусинкай. Воля к победе.
2. Методика развития волевых качеств.
3. Воспитание решительности, мужественности и смелости.
4. Ведущие ощущения и восприятия в дисциплинах киокусинкай: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
5. Двигательные представления (идеомоторика) в дисциплинах киокусинкай.
6. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
7. Характер мыслительных задач.
8. Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

9. Виды и качественные особенности волевых усилий в дисциплинах киокусинкай. Особенности процессов реагирования.
10. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
11. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дисциплинах киокусинкай.
12. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сайфа.
13. Терминологически описать и объяснить технику выполнения усложненного индивидуального комплекса произвольной программы по ката - Сэйэнчин.
14. Реализация многолетней подготовки каратистов Киокусинкай через систему спортивных школ различных категорий.
15. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как общеобразовательных учреждений дополнительного образования.
16. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах.
17. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.
18. Динамика соотношения средств и методов тренировки на тренировочном этапе многолетней подготовки.
19. Использование различных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения в различных группах учебно-тренировочного этапа.
20. Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай.
21. Начальные этапы подготовки юного каратиста Киокусинкай.
22. Организация учебно-тренировочного процесса с юными каратистами Киокусинкай в учебно-тренировочных группах.

23. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп спортивных школ по киокусинкай.
24. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.
25. Составление годового плана подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в киокусинкай, с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
26. Планирование контрольных заданий и результатов по киокусинкай.
27. Особенности проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
28. Разработка модели годового плана проведения занятий в группах этапа совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах по киокусинкай.
29. Применение дидактических принципов при обучении киокусинкай.
30. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения киокусинкай от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

5.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Интегральная подготовка в Киокусинкай.
2. Характеристика разделов интегральной подготовки в Киокусинкай и их значение для становления мастерства бойца.
3. Ката – основной метод индивидуального совершенствования в киокусинкай.
4. Кумитэ – определение, цели, задачи. Виды кумитэ.

5. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
6. Тренажеры, специальные устройства и снаряды используемые в каратэ и традиционном киокусинкай.
7. Соревнования и их количество в году. Формы участия в соревнованиях по киокусинкай.
8. Спортивная форма спортсмена киокусинкай. Её развитие и поддержание.
9. Непосредственная предсоревновательная подготовка: время приезда на соревнования, «бегунки», акклиматизация, суточный режим.
10. Соревновательный микроцикл в различных дисциплинах киокусинкай.
11. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция.
12. Медицинский и педагогический контроль в киокусинкай.
13. Анализ регламентирующей документации в киокусинкай на текущий год.
14. Требования к документам претендента для присвоений судейской категории.
15. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Содержание и методика проведения тренировок по Киокусинкай у детей 10-11 лет.
2. Модельно-целевой подход к построению тренировки спортсмена Киокусинкай высокого класса.
3. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в киокусинкай.
4. Совершенствование техники ударов руками при боевом взаимодействии в Киокусинкай на этапе начальной спортивной специализации.
5. Модельные характеристики спортсмена в киокусинкай
6. Обучение дуговому удару ногой на начальном этапе в Киокусинкай.
7. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов киокусинкай.
8. Совершенствование техники передвижения при боевом взаимодействии в Киокусинкай.
9. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
10. Средства и методы развития силовых способностей при совершенствовании ударов ногами.
11. Тактическая подготовка в Киокусинкай.
12. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по киокусинкай.
13. Психологическая подготовка в Киокусинкай.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса в киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки.
15. Моделирование соревновательного поединка на тренировочном этапе.
16. Тактико-технические особенности ведения соревновательного поединка каратистов Киокусинкай в легкой весовой категории.

17. Тестирование скоростно-силовых возможностей у каратистов Киокусинкай возрастной категории 16-17 лет.
18. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
19. Рационализация питания спортсменов занимающихся киокусинкай.
20. Система соревнований как составной части многолетней подготовки в киокусинкай.
21. Модельные характеристики функциональных возможностей спортсменов Киокусинкай различной квалификации.
22. Оптимизация соотношения специализированных тренирующих воздействий и средств общей подготовки у квалифицированных спортсменов Киокусинкай.
23. Система фармакологической поддержки спортсменов киокусинкай в тренировочном процессе и соревнованиях.
24. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования национальной сборной команды по Киокусинкай.
25. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов Киокусинкай.
26. Модельные характеристики спортсмена специализирующегося в одной из дисциплин вида спорта киокусинкай.
27. Планирование тренировочных нагрузок в дисциплинах киокусинкай и их взаимовлияние.
28. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем киокусинкай.
29. Инновации в методике обучения дисциплинам киокусинкай.
30. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе киокусинкай.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
«Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»**

а). Основная литература:

1. Степанов С. В. Кёкусин каратэ-до: учебное пособие. Измен. и доп. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – 204 с.;
2. Матвеев Л. П. Общая теория спота и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 543с.
4. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Начальные ката кюкусинкай», 2014г. – 96 с.
5. Демченко Н.С. Учебно-методическое пособие «Базовые ката кюкусинкай», 2017г. – 84 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
7. Попов Г. И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
8. Правила соревнований по Кюкусинкай. Измен. и доп. Принятые АКР 10.09.2014.
9. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» Направление подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 59 с.
10. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01–РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 77 с.

б) Дополнительная литература:

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». // «Додзё», 2001, № 8
2. Артемова Э. К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006, - 72 с., ил.
3. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте (справочник). – Минск: Высш. школа, 1979. – 176 с.
4. Ашмарин Б.А., Теория и методика исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. –М.: ФиС, 1978
5. Бахтина Л.Н. Обучение реферированию научного текста. // Л.Н.Бахтина, И.П.Кузьмич, Н.М.Лариохина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 119 с.
6. Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева
7. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 1996.
8. Васильев О. Е. Хореография боевых искусств. // «Додзё», 2004, № 3.
9. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
10. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. // «Додзё», 2000, № 3.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. // «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. // «Додзё», 2001, № 6.
13. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
14. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

15. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
16. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
17. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
18. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
19. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
20. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
21. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008.
22. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
23. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 3, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
24. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 4, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
25. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 5, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
26. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 6, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2011.
27. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 7, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2012.
28. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 8, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2013.
29. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 9, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2014.
30. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 10, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2015.

31. Горбылёв А. М. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 11, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2016.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
33. Годик М. А., Озолин Э. С, Шустин Б. Н. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях // «Теория и практика физической культуры», 1973, № 4. - 56 с.
34. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
35. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
36. Демидова А.К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы: Учеб. пособ. - М.: Рус. яз., 2011. - 201 с.
37. Демченко Н.С. Ката как основное средство интегральной подготовки к соревновательной деятельности в киокусинкай студентов не физкультурно-спортивных вузов. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
38. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008. с. 12-32.
39. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867) ХИДЭН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009. - 288 стр.
40. Демченко Н.С., Качан А.Б., Дорофеев А.Г. , КИОКУСИНКАЙ типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н.С.Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.

41. Демченко Н.С. Характеристика соревновательной деятельности в ката киокусинкай Научно-практическая конференция преподавателей кафедры ТиМ единоборств «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам» Сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.:РГУФКСиТ-2010.-125_с.
42. Демченко Н.С. Формирование субъективной оценки микроинтервалов времени у спортсменов киокусинкай высокой квалификации для выступления в ката. «совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Материалы кафедральной научной конференции 2015 года. Часть 1. - Составители: проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д., - М.:Принт Центр. – 2015.- 63 с.
43. Демченко Н.С. «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» для слушателей групп профессиональной переподготовки по профилю основных образовательных программ, обучающихся в ИПКиППК Направление переподготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2017. – 91 с.
44. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 1 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 47 с.
45. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 2 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2016. – 28 с.
46. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 30 с.
47. Демченко Н.С. «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 38 с.
48. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

49. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
50. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
51. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с., ил.
52. Кузнецов И.Н. Подготовка и оформление рефератов, курсовых и дипломных работ. – Минск: Сэр-Вит, 2010. – 256 с.
53. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.
54. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
55. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС, 1991.
57. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
58. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
59. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
60. Маряшин Ю. Е. Критерии оценки оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
61. Маряшин Ю. Е. Комплекс упражнений для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
62. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
63. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

64. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
65. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. // «Додзё», 2003, № 1, № 4.
66. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ. //«Додзё», 2001, № 8; 2002, №№ 1, 3, 4.
67. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
68. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
69. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
70. Окадзаки Хирото. Обзор ката Сусихо. // «Додзё», 2015, № 2.
71. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
72. Ояма М. Путь к истине. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.
73. Ояма М. Путь каратэ кёкусинкай. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
74. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.
75. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.
76. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.
77. Рояма Хацуо. Путь мастера Кёкусин. // «Додзё», 2002, № 6.
78. Русский язык и культура речи. Учебник / Под ред. В.И.Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 413 с.
79. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

80. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с., ил.
81. Соловьев О.В., Новиков С.В. Клубы единоборств как современная форма духовного и спортивного воспитания подрастающего поколения. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
82. Тюрин А.А. Методика планирования и организация спортивной тренировки каратиста по киокусинкай. 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. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
83. Танюшкин А. И., Фомин В. П., Слущкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК. Выпуски 1 – 3. М.: издательство «Орбита», 2006-2007.
84. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Самозащита в системе будо-каратэ и система самозащиты на базе Кёкусинкай. // «Додзё», 2003, № 3.
85. Танюшкин А. И. «Мокуси ямэ!». – М.: издательство «Русь», 1997. – 190 с.
86. Тваладзе Г. М. Анатомический анализ движений человеческого тела. М.: Медицина, 1964.
87. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -206 с.
88. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

89. 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.
90. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
91. Фомин В. П. Медитация на тему «Сантин». // «Додзё», 2001, № 6
92. Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула будо (путевые заметки с прологом и эпилогом). // «ДОДЗЁ», 2002, №№ 4-5.
93. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
94. Фомин В. П. В додзё Оямы Масутацу (1961-1965). Интервью с ханси Стивом Арнейлом. // «Додзё», 2001, № 6.
95. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
96. Черный В. Г. Спорт без травм. М.: Физкультура и спорт, 1988.
97. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
98. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
99. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
100. Шинков С. О.. Особенности подготовки спортсменов высшей квалификации. // «Додзё», 2002, № 3.
101. Шестакова В.Б., Теория и практика дзюдо: учебник для ВПО – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.
102. Щитов В. Бокс для начинающих. –М.:Фаир-ПРЕСС, 2001.
103. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

sportlib@umail.ru Электронный адрес отраслевой библиотеки РГУФКСМиТ

www.rsbi.akr.ru Электронный адрес аккредитованной по виду спорта киокусинкай Ассоциации киокусинкай России (АКР)

www.kyokushinkan.ru Электронный адрес Федерации кёкусин-кан каратэ-до России, представляющей группу дисциплин кёкусинкан.

г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности

	<p><i>-Microsoft Word</i></p> <p><i>-Microsoft Excel</i></p> <p><i>-Microsoft PowerPoint</i></p> <p><i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>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:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i></p> <p><i>Редактор табличный,</i></p> <p><i>Редактор деловой графики и презентаций</i></p> <p><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа.</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
6.	Microsoft Office Access	<p>Система управления базой данных.</p> <p>Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.</p>
7.	Microsoft Visio	<p>Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по</p>

		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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet 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, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.4. Спортивный инвентарь

- 7.4.1. Набивные спортивные мешки.
- 7.4.2. Набивные спортивные подушки (макивары).
- 7.4.3. Традиционное оружие дзё. (*палка длиной 130 см и диаметром 2 см*).
- 7.4.4. Традиционное тренировочное оружие бокэн (деревянная имитация катаны).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института *Спорта и физического воспитания* 1 курса, направления подготовки *49.03.01 – «Физическая культура»*, профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»* заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины: 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	15
2	Тестирование знаний по темам: 1. Кيوкусинкай как школа каратэ 2. Становление школы Кيوкусинкай 3. Терминология и классификация кюкусинкай		2 2 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Значение тренера в воспитании и тренировочном процессе в кюкусинкай 2. Кюкусинкай как школа каратэ 3. Становление школы Кюкусинкай 4. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 5. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 6. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях Кюкусинкай, методы оказания первой доврачебной помощи, укрепление здоровья занимающихся Кюкусинкай, их личная и общественная гигиена.		2 2 2 2 2 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 2. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 3. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку		2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Место Кюкусинкай в государственной		3

	<p>системе физического воспитания населения России.</p> <p>2. Значение Киокусинкай для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах и других силовых структурах России.</p> <p>3. Модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Киокусинкай».</p> <p>4. Характеристика Киокусинкай как вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>5. Возникновение, этапы развития и основные особенности каратэ как системы рукопашного боя без оружия, средства физического воспитания и вида спорта.</p> <p>6. Специфика Киокусинкай как школы каратэ.</p> <p>7. Причины травматизма на занятиях и соревнованиях по Киокусинкай</p>		5
			5
			3
6	Зачет		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), 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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

II. 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по темам: 1. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку 2. Базовая техника кюкусинкай 3. Организация и проведение и судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай 4. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай		2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. История кюкусинкай в СССР 2. Современное состояние кюкусинкай в России и в Мире 3. Развитие кюкусинкай как вида спорта 4. Этикет Кюкусинкай. 5. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 6. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай		2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Начальные индивидуальные комплексы Сакуги тайкёку 2. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку ура 3. Основы техники работы с оружием (дзё/бокэн/бо) 4. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 5. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай		2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы:		

	1. Абсолютные и весовые чемпионаты Японии, мира и Европы по кумитэ среди мужчин.		5
	2. Развитие женского спортивного Киокусинкай в мире.		5
	3. Развитие детского спортивного Кёкусинкай в мире.		5
	4. Первенства Японии, мира и Европы по кумитэ.		5
	5. Развитие Киокусинкай после смерти Оямы Масутацу в мире.		5
	6. Хронология, причины возникновения различных версий Киокусинкай и их лидеры.		5
	7. Правила поведения в додзё, на соревнованиях и в повседневной жизни.		5
	9. Значение набивки, методические рекомендации набивки ударных частей рук и ног (буи танрэнхо).		5
	10. Теория разбивания твердых предметов в киокусинкай.		5
6	Сдача экзамена		30
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ити. 2. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ни. 3. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно сан. 4. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно ён. 5. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно го.		2 5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Традиционные требования к тренировочному процессу в кюкусинкай 2. Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай 3. Связь традиций и спорта в кюкусинкай 4. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан		2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Традиционная базовая техника кюкусинкай 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ити 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ни 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно сан		2 2 2 2

	5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ён		2
	6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно го		2
	7. 10 базовых кихон-бункай к Пинъанам		2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Физиологические механизмы двигательных реакций. 2. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Технология наблюдения за противником (МЭЦУКЭ). 3. Методы дыхания в Киокусинкай (КОКЮХО). 4. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления (ДЗЮГОДЗЮХО). 5. Влияние классификации спортивной техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки. 6. Виды боевых дистанций в киокусинкай. Чувство дистанции (МААИ КАН) и его развитие.		5 5 5 5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Традиционные и современные методы развития физических качеств в кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай		3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 2. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 3. Специальная физическая подготовки в кюкусинкай 4. Сила, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 5. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 6. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 7. Организация и проведение соревнований по 8. Судейство соревнований по кумитэ		3 3 3 3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Гибкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 2. Ловкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 3. Сила, тестирование и подбор общих и		3 3

	специализированных упражнений по её развитию		3
	4. Выносливость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию		3
	5. Быстрота, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по развитию скоростных качеств.		3
	6. Судейство соревнований по кумитэ киокусинкай		3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Эволюция правил соревнований по кумитэ киокусинкай 2. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай. 3. Гибкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 4. Быстрота, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 5. Ловкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 6. Сила, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 7. Выносливость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 8. Виды соревнований по кумитэ и способы их проведения. 9. Особенности судейской терминологии и жестов при проведении соревнований по кумитэ в различных группах дисциплин.		3 3 3 3 3 3 3 3 3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 3 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Техническая подготовка в кюкусинкай		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Средства, методы и условия организации занятий по кюкусинкай в системе дополнительного образования. 2. Техническая подготовка в кюкусинкай. 3. Понятия стратегии и тактики в кюкусинкай. 4. Цели и задачи тактической подготовки в кюкусинкай.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Написание годовой программы ознакомительного уровня по кюкусинкай по требованиям предъявляемым к программам физкультурной направленности системой дополнительного образования. 2. Методы, используемые в обучении и совершенствовании спортивной технике. 3. Выбор стратегии и тактики в дисциплинах кюкусинкай. Применение различных тактических моделей в различных дисциплинах кюкусинкай.		5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Особенности построения тренировочного процесса в системе дополнительного образования. 2. Технический арсенал спортсмена в кюкусинкай и закономерности его формирования.		5 5 5

	3. Общая характеристика тактики Киокусинкай и ее значение для становления мастерства бойца.		5
	4. Контроль в киокусинкай — сущность, разновидности, принципы.		5
	5. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай.		5
	6. Теоретическая подготовка в киокусинкай.		5
	7. Специфика, частота, локализация причины, профилактика заболеваний спортсменов в киокусинкай избранной специализации (различного пола, возраста, квалификации и весовых категорий).		5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 3 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Усложненные базовые ката кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Специальная психологическая подготовка в кюкусинкай 2. Организация и проведение соревнований по ката кюкусинкай 3. Судейство соревнований по ката кюкусинкай		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Санчин. 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Цукино 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай дай 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай Сё 5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Найфанчи 6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Сайфа 7. Судейство соревнований по ката. 8. Написание статьи по материалам курсовой работы		5 5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:		

	1. Анализ правил соревнований по ката в различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай.		5
	2. Организация соревнований по ката киокусинкай.		5
	3. Психологический контроль в киокусинкай (общая характеристика).		5
	4. Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде подготовки спортсмена в ката/кумитэ киокусинкай.		5
	5. Психологическая подготовка бойца непосредственно в день выступления.		5
	6. Сравнительный анализ регламентов выступления в ката в различных группах дисциплин.		5
	7. Роль и значение психической подготовки в различных дисциплинах киокусинкай.		5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		30
	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 (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Усложненные ката произвольной программы кюкусинкай		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Общие понятия психической подготовки в кюкусинкай 2. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай 3. Основные средства и условия для спортивной подготовки в кюкусинкай 4. Средства и условия для восстановления спортсменов в кюкусинкай 5. Подготовленность спортсмена в кюкусинкай 6. Принципы, общие правила и положения реализации спортивной подготовки в кюкусинкай 7. Организация спортивно массовых мероприятий по кюкусинкай		5 5 5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление упражнений для идеомоторной тренировки для спортсменов различного уровня. 2. Разработка микроциклов для спортсменов кюкусинкай для различных этапов спортивной тренировки. 3. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды по кумитэ (ката) 4. Практическое выполнение программ спортивной подготовки и их коррекция 5. Организация номера для показательных выступлений.		5 5 5 5 5

	6. Выполнить и терминологически описать усложненное ката произвольной программы киокусинкай (на выбор).		5
5	Написание рефератов на темы: 1. Воспитание морально-волевых качеств в киокусинкай. 2. Особенности проведения соревнований по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях в различных группах дисциплин. 3. Сравнительный анализ правил соревнований KWU и АКР. 4. Маятниковые мезоциклы подготовки: варианты, этапы, их продолжительность, цели, задачи, средства, методы и формы организации в киокусинкай. 5. Тренировочный макроцикл: варианты продолжительности, структуры, направленности подготовки. 6. Отбор кандидатов в сборную команду по избранной дисциплине киокусинкай (разновидности, принципы, условия, критерии спортивного мастерства). 7. Анализ переводных тестов в Типовой программе спортивной подготовки по киокусинкай и Стандарте по виду спорта киокусинкай.		5 5 5 5 5 5
6	Сдача зачета		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно- цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики 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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Управление спортивной подготовкой в кюкусинкай		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Интегральная подготовка в кюкусинкай 2. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов в кюкусинкай 3. Спортивная подготовка в кюкусинкай 4. Основные средства контроля и учета в кюкусинкай 5. Регламентирующая документация по виду спорта кюкусинкай		5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление единого календарного плана по федерации 2. Внесение предложений на внесение изменений в Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) 3. Анализ действующей единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 4. Выполнить анализ действующих регламентов по группам дисциплин кюкусинкай. 5. Написание статьи по теме исследовательской работы.		5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения в различных дисциплинах кюкусинкай. 2. Интегральная подготовка в кюкусинкай (на примере выбранной дисциплины). 3. Обеспечение условий, для эффективной		5 5

	тренировки спортсмена в киокусинкай.		5
	4. Медицинское и педагогическое обследование спортсменов в киокусинкай.		5
	5. Составление общих и индивидуальных планов и программ подготовки в киокусинкай (специализация на выбор).		5
	6. Основные средства контроля и учета в киокусинкай.		5
	7. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в киокусинкай.		5
	8. Структура годовичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.		5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		30
	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 методика фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет
 – **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа – 1544 часа).

2. Семестры освоения дисциплины: *1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.*

3. Цель освоения дисциплины

1. 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..

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

3. Краткое содержание дисциплины: заочная (ускоренная) форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	С Р С	Конт роль	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		1					
1.1	«Введение в курс специализации кюкусинкай»	1	2	2	40		Зачет
1.2	«История кюкусинкай»	1	2	2	40		
1.3	«Новейшая история развития кюкусинкай»	1		2	40		
1.4	«Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»	1		2	60		
1.5	«Терминология и классификация кюкусинкай»	1	2	4	60		
1.6	«Основы техники разбивания твердых предметов и основы техники работы с оружием»	2		2	20		Экзамен
1.7	«Основы техники традиционного и спортивного кюкусинкай»	2		2	10		
1.8	«Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	2		2	32		
1.9	«Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	2		4	50		
1.10	«Основы техники работы с оружием»	2		2	10		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по кюкусинкай»	2		2	30		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		3					Зачет
2.1	«Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай»	3	2	2	40		Экзамен
2.2	«Связь традиций и спорта в кюкусинкай»	3	2	2	40		
2.3	«Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»	3		4	100		
2.4	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»	3		2	20		
2.5	«Общая физическая подготовка в кюкусинкай»	4		2	20		
2.6	«Специальная физическая подготовка в кюкусинкай»	4		2	40		
2.7	«Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в кюкусинкай»	4	2	2	60		
2.8	«Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»	4		4	68		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		5					

3.1	«Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»	5	2	2	20		Зачет
3.2	«Виды подготовки в киокусинкай»	5	2	2	20		
3.3	«Техническая подготовка в киокусинкай»	5		4	27		
3.4	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»	5		2	30		
3.5	«Усложненные базовые ката киокусинкай»	6		4	30		Экзамен
3.6	«Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»	6	2	2	20		
3.7	«Организация, проведение и судейство соревнований по ката»	6	2	2	30		
3.8	«Базовые ката обязательной программы киокусинкай»	6		2	20		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27	9	
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		7					
4.1	«Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»		4	2	30		Зачет
4.2	«Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»			2	60		
4.3	«Организация учебно-тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»		4	2	50		
4.4	«Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»			2	40		
4.5	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по киокусинкай»			2	22		
4.5	«Интегральная подготовка в киокусинкай»	8					Экзамен
4.6	«Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»	8					
4.7	«Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»	8					
4.8	«Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»	8					
4.9	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8					
4.10	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего часов			28	84	1544	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТИМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)»

(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 лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) ТiM избранного вида спорта (конькобежный спорт) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию конькобежного спорта как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из популярных в России зимнего олимпийского вида спорта;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в конькобежном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных конькобежцев;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием конькобежной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам,

создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» является системообразующей (сквозной) 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 (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина, её изучение наиболее тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Конькобежный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся конькобежным спортом, включая ветеранов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе конькобежной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - принципы и методы обучения;		-	2
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;		-	3-4
	<i>Знать:</i> - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.		-	6
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики подготовки высококвалифицированных конькобежцев;		-	9
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;		-	2
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.		-	4
	<i>Уметь:</i> - составлять план-конспекты тренировочных занятий по конькобежному спорту.			6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать тренировочные планы подготовки различных типов для спортсменов в конькобежном спорте.		-	10
	<i>Владеть:</i> - навыками применения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		-	2
	<i>Владеть:</i> - навыками применения основных закономерностей спортивной тренировки в конькобежном спорте.		-	6
	<i>Владеть:</i> - навыками построения различных циклов подготовки высококвалифицированных конькобежцев (спринтеров, стайеров и шорт-трековиков).		-	8
ОПК-6	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной		-	1

	направленности с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Знать:</i> - организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения.		-	3
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при разработке планов тренировочных занятий с лицами различного пола и возраста.		-	1
	<i>Уметь:</i> - применять организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.		-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.		-	3
ОПК-8	<i>Знать:</i> - основные положения правил соревнований по конькобежному спорту; - документы планирования и проведения соревнований;		-	1
	<i>Знать:</i> - виды и характер соревнований; - возрастные категории; - дистанции и программы соревнований; - состав судейской коллегии и обязанности судей; - составление забегов, жеребьевка.		-	3
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.		-	5
	<i>Знать:</i> - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные изменения правил по конькобежному спорту и перспективы совершенствования программ соревнований.		-	7
	<i>Уметь:</i> - осуществлять объективное судейство соревнований;		-	1
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;		-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками составления документов планирования и проведения соревнований различного уровня;		-	1
	<i>Владеть:</i> - навыкам проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований в секретариате.		-	5-6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований на различных судейских позициях.		-	7

ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.		-	5
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;		-	5
	<i>Владеть:</i> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.		-	5
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;		-	7
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;		-	7
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;		-	7
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.		-	4
ПК-10	<i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		-	7
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;		-	4
	<i>Знать:</i> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.		-	10
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий.		-	4
	<i>Уметь:</i> - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).		-	8
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и		-	4

	оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
	<i>Владеть:</i> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;		-	8
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;		-	6
	<i>Уметь:</i> - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.		-	6
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.		-	6
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;		-	1
	<i>Знать:</i> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.		-	4
	<i>Уметь:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.		-	2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;		-	4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.		-	4
ПК-15	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.		-	6
	<i>Владеть:</i> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности;		-	6
ПК-26	<i>Знать:</i> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;		-	1
	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - методы составления финансовых документов.		-	3
	<i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;		-	1

	<i>Уметь:</i> - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;		-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.		-	1
	<i>Владеть:</i> - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.		-	3
ПК-28	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента.		-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;		-	5
	<i>Владеть:</i> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;		-	9-10
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;		-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа научных данных в практической деятельности.		-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом применения научных данных в практической деятельности.		-	9-10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 12 зачетных единиц, 442 академических часов.

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц, 326 академических часов.

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I		6	68		
2	1.1 Введение в специальность				12		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту			2	14		
4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек			2	14		
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России			2	14		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту				14		
7	Раздел 2. История конькобежного спорта	I			60		
8	2.1 Общая краткая история возникновения и развития				30		

	конькобежного спорта						
9	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека				30		
10	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	I		4	64		
11	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек			1	20		
12	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев			1	22		
13	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом			2	22		
14	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	2	6	90		
15	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках		1		22		
16	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках		1		20		
17	4.3 Техника бега по прямой			2	16		
18	4.4 Техника бега по повороту	II		2	16		
19	4.5 Техника бега со старта			2	16		
20	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках	II		6	79		
21	5.1 Методика обучения технике бега на коньках			2	21		
22	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой			2	20		
23	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту			1	12		
24	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения			1	12		
25	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках				14		
26	Раздел 6. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту	II		2	44		
27	6.1 Классификация соревнований			1	12		
28	6.2 Документы планирования и организация проведения соревнований			1	12		
29	6.3 Требования к участникам				10		

	соревнований						
30	6.4 Подведение итогов соревнований				10		
31	Зачет	I					Зачет
32	Экзамен	II				9	Экзамен
Итого часов:			2	24	407	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов I курса

1. Место и роль конькобежного спорта в современной системе физического воспитания, в физкультурном и спортивном движении.
2. Определение, классификация и общая характеристика конькобежного спорта, коньков, катков и физических упражнений на коньках.
3. Скоростной бег на коньках: определение, цель и задачи, катки, возрастные группы, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в скоростном беге на коньках в Российской Федерации.
4. Простое катание на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий, организация занятий простым катанием на коньках.

5. Устройство катков и конькобежных дорожек. Естественные и искусственные, открытые и закрытые, равнинные и горные, стандартные и нестандартные катки для скоростного бега на коньках.
6. Коньки и ботинки для простого катания и скоростного бега на коньках, основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке занимающихся.
7. Марафонский бег как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции, рекорды. Организация занятий марафонским бегом на коньках в Российской Федерации.
8. Охарактеризуйте оздоровительное и воспитательное значение занятий конькобежным спортом и простым катанием на коньках.
9. Краткая характеристика технологии подготовки и заливки льда на катках для простого катания и скоростного бега на коньках.
10. Заливка льда на катках: машины, механизмы и приспособления для заливки льда. Общие требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
11. Современное состояние развития конькобежного спорта в Российской Федерации (с 1992г.): основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития скоростного бега на коньках, успехи российских конькобежцев на международной арене.
12. Организационная структура конькобежного спорта в Российской Федерации: структура, основные цели и задачи общественных органов управления конькобежным спортом в стране. Финансирование. Управление.
13. Союз конькобежцев России: основные цели и задачи, организационная структура, деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование,

- взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
14. Шорт-трек как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в шорт-треке в Российской Федерации.
 15. Федерация шорт-трека России: основные цели и задачи, организационная структура деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование, взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
 16. Основные этапы развития конькобежного спорта в СССР. Участие советских конькобежцев в чемпионатах Европы, мира и в зимних Олимпийских играх. Основные достижения советских конькобежцев.
 17. Современное состояние развития шорт-трека в Российской Федерации (с 1996г.) география, основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития шорт-трека, достижения российских шорт-трековиков на международной арене.
 18. Международный союз конькобежцев (ИСУ): цель и задачи его деятельности, организационная структура, основные принципы работы, финансовая деятельность ИСУ.
 19. Современная география и основные проблемы и перспективы развития шорт-трека на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию шорт-трека.
 20. Основные исторические предпосылки и создание Международного союза конькобежцев ИСУ). Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.

21. Современная география и основные проблемы развития скоростного бега на коньках на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию скоростного бега на коньках.
22. Основные вопросы организации и проведения соревнований по шорт-треку. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Общие вопросы организации антидопингового контроля.
23. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, старшего судьи на финише, судьи на переходе, судей-хронометристов.
24. Основные вопросы организации и проведения соревнований по скоростному бегу на коньках. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Антидопинговый контроль (общие вопросы его организации).
25. Календарь спортивно-массовых мероприятий по скоростному бегу на коньках и шорт-треку. Основные вопросы и уровни планирования (всероссийский, территориальный ведомственный и т.д.).
26. Правила соревнований по шорт-треку: правила бега, наказания при их нарушении, процедура принятия старта. Процедура составления стартовых протоколов предварительных и последующих квалификационных кругов, жеребьевка порядка старта.
27. Правила соревнований по шорт-треку: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, судей-хронометристов, судей на финише, стюарда (главного секретаря) соревнований.
28. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнования по подготовке и проведению соревнований по скоростному

- бегу на коньках: заявки, анкеты и списки участников, списки по группам, протокол жеребьевки, стартовый протокол, личная карточка участника, протоколы результатов. Отчет главного судьи соревнования.
29. Положение о соревновании как основной регламентирующий документ по организации и проведению соревнования. Его структура, цель и задачи, краткое содержание основных разделов положения о соревновании. Утверждение. Контроль за исполнением.
 30. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнований по шорт-треку: заявки, анкеты и списки участников, списки по группам (рейтинг мест), протокол жеребьевки, стартовый протокол, протоколы результатов и др. Отчет главного судьи соревнований.
 31. Основные положения и порядок проведения заседаний судейской коллегии и жеребьевки порядка старта участников соревнований в скоростном беге на коньках.
 32. Основные положения и процедура составления забегов и жеребьевки-порядка старта пар на чемпионатах по многоборью, на чемпионатах по отдельным дистанциям, на чемпионатах по спринтерскому многоборью, на зимних Олимпийских играх.
 33. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: правила бега, наказания при их нарушении процедура принятия старта, различительные повязки и номера для участников соревнований. Процедура составления стартовых протоколов: группы, пары, квартеты, жеребьевка порядка старта.
 34. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках, их разработка, утверждение и совершенствование. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Дистанции, многоборья и программы соревнований.
 35. Международные правила соревнований по скоростному бегу на коньках. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Основные отличия международных и всероссийских правил. Организация и проведение чемпионатов Европы,

- мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
36. Международные правила соревнований по шорт-треку. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Организация и проведение чемпионатов Европы и мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
 37. Основные правила скоростного бега на коньках на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.
 38. Основные правила бега на соревнованиях в шорт-треке. Права и обязанности участников соревнований.
 39. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в скоростном беге на коньках.
 40. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в шорт-треке.
 41. Происхождение коньков и основные этапы их эволюции. Краткая характеристика современных коньков для скоростного бега и основные проблемы их совершенствования.
 42. Возникновение и основные этапы развития конькобежного спорта в России (СССР) Первые кружки и клубы, их роль. Русские конькобежцы и их достижения.
 43. Возникновение и основные этапы развития катания на коньках и конькобежного спорта. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом. Первые конькобежные клубы, первые соревнования. Создания национальных федераций. Первые международные соревнования и неофициальные чемпионаты Европы и мира.
 44. Краткая история возникновения и развития шорт-трека в СССР.
 45. Краткая история возникновения и развития шорт-трека на международной арене. Признание шорт-трека как вида спорта ИСУ. Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.

46. Основные требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по шорт-треку.
47. Эволюция техники бега на коньках. Современный стандарт техники бега сильнейших конькобежцев мира. Индивидуализация техники бега. Основные перспективы совершенствования технического мастерства конькобежцев.
48. Понятие о спортивной технике бега на коньках, ее определение. Краткая характеристика эволюции основных элементов техники бега конькобежцев.
49. Цикличность движений конькобежца и структура скользящего шага. Силы, действующие на спортсмена во время бега на коньках.
50. Основные законы механики и понятие силы. Законы инерции, ускорение, сила реакции опоры, статическое и динамическое равновесие и их проявление в беге на коньках.
51. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности. Общая характеристика отталкивания. Линия опоры, линия отталкивания, угол отталкивания, динамическое равновесие.
52. Техника бега как совокупность кинематической, динамической и ритмической структур движений конькобежца.
53. Биомеханический анализ техники бега по прямой. Фазовый анализ двойного шага. Периоды двойной и одиночной опоры. Структура отталкивания и маховых движений ногами. Постановка конька на лед. Характер развития толчкового усилия.
54. Основные мышечные группы тела конькобежца, обеспечивающие его бег по льду.
55. Аэродинамика движений конькобежца: сила сопротивления воздушной среды (плотность и вязкость воздуха, площадь поперечного сечения тела, аэродинамический коэффициент, скорость движения).

56. Динамическая анатомия конькобежца: части тела, кости, мышцы, звенья, кинематические пары и цепи (незамкнутые, замкнутые и замкнувшиеся). Суставы и степени свободы движений.
57. Влияние силы и направления ветра на скорость передвижений конькобежца.
58. Сила трения поверхности конька о лед: трение покоя, трение скольжения, законы трения. Кулона и их реализация в скоростном беге на коньках. Трение в суставах.
59. Силы реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании. Темп бега, ритм бега, длительность шага.
60. Основные особенности техники бега на коньках на короткие дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
61. Основные особенности техники бега на коньках на средние дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
62. Основные особенности техники бега на коньках на длинные дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на круге).
63. Биомеханический анализ и основные особенности техники бега по повороту. Фазовый анализ двойного шага по повороту.
64. Динамика развития усилий при беге по повороту. Центробежная и центростремительная силы. Динамическое равновесие. Техничко-тактические особенности бега по повороту на различные дистанции.
65. Старт, его цель и задачи. Разновидности стартовых поз. Понятие площади опоры.
66. Биомеханический анализ техники бега со старта. Повышение эффективности отталкивания при беге со старта. Особенности старта на различных дистанциях.

67. Методика обучения технике бега на конках. Процесс обучения как один из видов познавательной деятельности. Взаимосвязь обучения и тренировки. Роль педагога в обучении. Физиологические и психологические основы обучения.
68. Этапы и последовательность обучения технике бега на коньках. Предупреждение и устранение ошибок. Оценка эффективности обучения и освоения двигательных навыков.
69. Дидактические принципы обучения: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, прочность, систематичность и воспитывающий характер обучения, непрерывность.
70. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Методология построения и проведения занятий по обучению технике бега на коньках.
71. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, подводящие упражнения, специальные упражнения, упражнения на коньках в помещении и на снегу, упражнения на коньках на льду.
72. Три фазы образования динамического стереотипа двигательных навыков. Умение и навык, автоматизация навыка.
73. Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
74. Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
75. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
76. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега конькобежцев по повороту.
77. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.

78. Организационные и профилактические мероприятия для обеспечения безопасности обучающихся бегу на коньках. Страховка и самостраховка. Способы торможения.
79. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях скоростным бегом на коньках. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
80. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях шорт-треком. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
81. Коньки и ботинки для занятий шорт-треком и основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке шорт-трековиков.
82. Краткая характеристика наиболее распространенных травм и заболеваний конькобежцев, их профилактика. Основы первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов I курса

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знакомство со стендами моделей коньков и их эволюции, просмотр учебного видеофильма по истории и эволюции коньков.
3. Написание реферата на тему : Где, когда и как я научился кататься на коньках.
4. Написание реферата на тему: Мой любимый герой – выдающийся конькобежец мира.
5. Написание реферата на тему: Основные мышечные группы, обеспечивающие движение конькобежца на льду (разгибатели/сгибатели бедра, голени, стопы; мышцы отводящие и приводящие бедро).
- 6 . Владение методическими приемами начального обучения техники бега на коньках: прямая, поворот, старт, виды торможения, подготовка мест занятий..

7. Подготовка к проведению части урока, урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.
8. Разработка документов планирования и организация проведения соревнований.
9. Определение победителей соревнований в скоростном беге и в шорт-треке.
10. Выполнение практических заданий по точке коньков, исправлению овала и загиба бегового конька.
11. Выполнение практических заданий по разметке беговой конькобежной дорожки (стандартной и нестандартной), а также беговой дорожки для шорт-трека.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 13,5 зачетных единиц, 486 академических часов.

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	3	2	4	60		
2	1.1 Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2		20		

3	1.2 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			2	20		
4	1.3 Система организации занятий и подготовки конькобежцев			2	20		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	3	2	4	62		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			2	22		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			2	20		
8	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2		20		
9	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта	3-4		2	50		
10	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках			1	26		
11	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе			1	24		
12	Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	4		6	90		
13	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие			1	18		
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)			1	20		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев			2	18		
16	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев			1	18		
17	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки			1	16		

	конькобежцев						
18	Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте	4	2	2	24		
19	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2		12		
20	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев			2	12		
21	Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев	4		4	71		
22	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте			1	21		
23	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			1	18		
24	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			1	16		
25	6.4. Тактика бега в шорт-треке			1	16		
26	Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении	4		10	94		
27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)			1	10		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			1	10		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			1	12		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев			1	10		
31	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
32	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
33	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев			2	12		
34	Зачет	3					Зачет
35	Экзамен	4				9	Экзамен
Итого часов:		6	20	451	9		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Зачетные требования для студентов II-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать экзамены по окончании 4-го семестра в объеме пройденного материала.
3. Сдать зачет по практическому разделу программы: проведение различных вариантов жеребьевок, составление групп и забегов на соревнованиях; разметка беговых дорожек различной длины; технология хронометрирования графиков бега конькобежцев, работа с секундомером; заливка нестандартных катков; методы тестирования конькобежцев; уроки ОФП и СФП конькобежцев младших разрядов.
4. Получить положительные оценки по учебной практике.
5. Написать 9 рефератов по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
6. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
7. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

Примерный перечень вопросов к зачету(экзамену) для студентов II курса.

1. Единая Всероссийская спортивная классификация в конькобежном спорте. Цель и задачи. Причины изменения нормативов. Условия выполнения разрядных нормативов.

2. Основные перспективы и направления в совершенствовании программы и правил соревнования Международного союза конькобежцев.
3. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках за последние годы.
4. Основные правил жеребьевки на дистанции 500м на зимних Олимпийских играх.
5. Программа соревнований по шорт-треку в многоборье. Основные правила жеребьевки в шорт-треке.
6. Программы соревнований юных конькобежцев. Организация и проведение массовых всероссийских соревнований юных конькобежцев.
7. Методика расчета длины беговой дорожки. Расчет беговой дорожки длиной 333,3м.
8. Способы, последовательность и схемы разметки стандартных 400 и 333,3м беговых двойных дорожек.
9. Приспособления и инвентарь, необходимые для разметки беговой дорожки на катке. Расчет беговой дорожки длиной 400 метров.
10. Способы, последовательность и схемы разметки нестандартных дорожек (одинарных) длиной 250, 200, 150 и 110 метров. Методика расчета длины беговой дорожки.
11. Последовательность разметки беговой дорожки. Расчет беговой дорожки для шорт-трека длиной 110 метров.
12. Спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование для тренировки конькобежцев. Тренажерные комплексы и специальные технические устройства.
13. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Спортивные сооружения, используемые в подготовке конькобежцев.
14. Тренажеры для обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки.

15. Исторические предпосылки создания Международного союза конькобежцев (ИСУ). Первый Конгресс и решения. Члены ИСУ, условия вступления в ИСУ, права и обязанности членов ИСУ.
16. Система соревнований Международного союза конькобежцев. Основные права и обязанности национальных федераций, проводящих соревнования ИСУ.
17. Организационная структура и основные принципы деятельности ИСУ: Конгресс, Совет ИСУ, технические комитеты, комиссии, консультанты.
18. Финансовая деятельность ИСУ. Определение понятия «любитель», «профессионал». Реклама и спонсорство.
19. Новое в системе определения результатов и признание мировых рекордов.
20. Анализ изменения программы соревнований Олимпийских игр. Перспективы дальнейшего совершенствования программы соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх.
21. Современные зимние Олимпийские игры. Годы и места проведения. Анализ изменений программы соревнований по конькобежному спорту.
22. Анализ состояния и основные направления в развитии шорт-трека на международной арене: соотношение сил, краткий анализ прошедшего зимнего сезона и итоги выступления российских конькобежцев.
23. Анализ изменения программ олимпийских соревнований по шорт-треку и перспективы ее совершенствования. Система отбора и допуска.
24. Результаты выступлений российских конькобежцев на Олимпийских играх.
25. Анализ выступлений конькобежцев на зимних Олимпийских играх 2018.
26. Анализ выступлений конькобежцев шорт-трековиков на зимних О.И. 2018г.
27. Оздоровительная направленность занятий конькобежным спортом.
28. Общие требования к физической подготовке конькобежцев: ОФП, СФП и СП.

29. Неспецифические, специфические и специальные упражнения.
30. Игры и развлечения на льду. Предупреждение травматизма и обморожений.
31. Морфологические критерии отбора конькобежцев. Значение функциональных показателей организма и их учет при отборе.
32. Педагогические тесты и их информативность при отборе юных конькобежцев.
33. Цель, основные задачи и содержание теоретической подготовки.
34. Средства и методы теоретической подготовки. Взаимосвязь теоретической подготовки с другими видами подготовки конькобежцев.
35. Психологическая подготовка конькобежцев. Ее цель и задачи, место в учебно-тренировочном процессе.
36. Предстартовые состояния конькобежца (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия), их регулирование и способы воздействия на спортсмена.
37. Средства и методы психологической подготовки конькобежцев.
38. Моральные и волевые качества конькобежцев. Мотивация. Методы воспитания волевых качеств.
39. Общая и специальная волевая подготовка конькобежцев.
40. Тактика поведения и действий конькобежцев как один из факторов достижения высоких результатов на соревнованиях.
41. Основные особенности тактики бега конькобежцев на короткие дистанции.
42. Анализ графиков и тактических вариантов бега на дистанции 1500м.
43. Основные особенности тактики бега конькобежцев на длинные дистанции.
44. Анализ графиков (раскладка сил) и тактических вариантов бега на длинные дистанции: мужчины 5000 и 10000м.
45. Особенности тактики бега конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке.

46. Спортивная форма и цикличность подготовки конькобежцев.
47. Основные особенности спортивной подготовки в конькобежном спорте, связанная с его сезонностью.
48. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки конькобежцев.
49. Многолетнее планирование – 4-х летний олимпийский цикл. Варианты динамики общего объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
50. Оценка и перспективное прогнозирование функциональных возможностей и физических качеств юных конькобежцев.
51. Общая характеристика условных фаз активных занятий конькобежным спортом, их возрастные границы. Общие тенденции объемов ОФП, СФП и СП и интенсивности нагрузки.
52. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными конькобежцами в ДЮСШ.
53. Варианты построения годичного цикла подготовки конькобежцев, (одно-, двух-, трехцикловой), их основные особенности, содержание, динамика объемов интенсивности нагрузки, соотношение ОФП, СФП и СП.
54. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Периоды подготовки, их основные цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
55. Мезо- и микроциклы подготовки конькобежцев, их общая характеристика, цели и задачи.
56. Мезоциклы общеподготовительного этапа: втягивающий, базовый общефизические мезоциклы.
57. Этапы, мезоциклы подготовительного периода. Их цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
58. План-конспект урока. Цели и задачи, структура и содержание отдельных частей урока. Плотность и эффективность урока.
59. Урок и тренировочное занятие. Цели и задачи урока и его части. Виды уроков. Содержание частей урока.

60.Тренировочное занятие, его основные особенности и отличия от учебного урока. Цели и задачи тренировочных занятий. Части тренировочного занятия и их содержание.

61.Основные особенности построения и проведения тренировочных занятий на льду в зимнее время.

Темы рефератов

1.Сравнительный анализ выступления конькобежцев на двух последних Олимпийских играх» (на одной из дистанций у женщин или мужчин).

2.Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России, зимних Олимпийских игр прошедшего сезона.

3.Мой новый тренажер (устройство, приспособление), который я рекомендую внедрить в учебно-тренировочный процесс подготовки конькобежцев».

4.Как я начал заниматься конькобежным спортом. Первые годы тренировки».

5.Деловая игра: ««Если бы я был тренером, то я спланировал бы свою годовичную подготовку следующим образом...»

6. Краткий анализ одного из мезоциклов и микроциклов подготовки студента в прошедшем спортивном сезоне» (на основе записей в тренировочных дневниках).

7. Подвижные игры на льду и вне льда, применяемые при обучении катанию и в начальной подготовке конькобежцев.

8. Программа и организация отбора новичков для занятий конькобежным спортом.

9. Программа комплексного педагогического и медицинского контроля конькобежцев младших спортивных разрядов.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часов.

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	5	2	6	48		
2	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			2	16		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		1	2	16		
4	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		1	2	16		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	5		4	30		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время			2	18		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской			2	12		

	Федерации (по итогам прошедшего сезона)						
8	Раздел 3. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте	5	2	4	42		
9	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2		14		
10	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы			2	14		
12	3.3. Методы исследований в конькобежном спорте			2	14		
13	Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев	6		10	70		
14	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев			2	14		
15	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев			2	14		
16	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев			2	14		
17	4.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев			2	14		
18	4.5.Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц			2	14		
19	Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев	6	2	6	61		
20	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2		16		
21	5.2. Характеристика средств и методов тренировки			2	16		
22	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			2	16		
23	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			2	13		
24	Зачет	5					Зачет
25	Экзамен	6				9	Экзамен
Итого часов:			8	20	251	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

**Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ
по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ**

1. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
2. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
3. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
4. Анализ основных изменений нормативов ЕвСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
5. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
6. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
7. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.
8. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
9. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.

10. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
11. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
12. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
13. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
14. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
15. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
16. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
17. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
18. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
19. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.
20. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
21. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
22. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
23. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.

- 24.Методика начальной подготовки конькобежцев
- 25.Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
- 26.Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
- 27.Роликовые конька как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
- 28.Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
- 29.Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
30. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
- 31.Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
- 32.Психологические особенности личности спортсменок-конькобежек различной спортивной квалификации и возраста.
- 33.Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
- 34.Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
- 35.Анализ техники бега по повороту
- 36.Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
- 37.Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
- 38.Динамика средств и методов тренировки на разных этапа многолетней подготовки.
- 39.Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

Зачетные требования для студентов III-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и

- специальных упражнений для развития физических качеств конькобежцев.
3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
 4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
 5. Получить положительные оценки по учебной практике.
 6. Принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
 7. Участвовать в судействе не менее трех соревнований в качестве различных судей.
 8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
 9. Написать восемь рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Анализ состояния конькобежного спорта в России.
2. Итоги зимнего спортивного сезона: анализ чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Новые рекорды.
3. Методика проведения занятий конькобежным спортом в различных условиях: на катке, роликодроме, в лесу, шоссе, стадионе, спортивных залах.
4. Основные организационно-методические, особенности проведения занятий по конькобежному спорту в различных организациях.
5. Особенности работы в различных звеньях. Система физического воспитания с учетом особенностей пола, возраста, уровня подготовленности.
6. Возрастные особенности детей занимающихся конькобежным спортом.

7. Подготовка и проведение соревнований.
8. Календарь соревнований, его роль и значение.
9. Положение о соревновании, подготовки и содержание, значение.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований. Документация. Судейская коллегия.
11. Проведение жеребьевки в многоборье, спринтерском многоборье, в беге на отдельные дистанции.
12. Права и организации проводящей соревнования.
13. Международные правила по скоростному бегу на коньках. Общие правила проведения чемпионатов ИСУ. Система утверждения мест и сроков проведения чемпионатов ИСУ.
14. Специальные правила ИСУ по конькобежному спорту: заявки, группы, критерии отбора на чемпионат Европы, мира и Олимпийские игры по многоборью и дистанциям.
15. Состав судейской коллегии на чемпионатах ИСУ, жеребьевка, составление забегов.
16. Перспективы совершенствования программы официальных соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку.
17. Организационно-методические особенности подготовки и проведения массовых соревнований по конькам.
18. Анализ изменения программ соревнований.
19. Система отбора на официальные соревнования.
20. Организация и проведение допингового контроля на чемпионатах ИСУ.
21. Разметка катка и беговых дорожек различной длины.
22. Методология научного исследования: объект и предмет научного познания, классификация наук.
23. Требования к написанию научной работы.
24. Составление рабочего плана исследования.

25. Исследование анатомо-морфологических особенностей конькобежцев: антропометрия, соматоскопия, гониометрия, рентгеноскопия, фотобиометрия.
26. Анкета и анкетирование.
27. Педагогическое наблюдение.
28. Педагогический эксперимент.
29. Планирование эксперимента.
30. Тесты и требования к проведению тестирования.
31. Лабораторные функциональные пробы: велоэргометрия, газообмен, ЭКГ, биохимические методы.
32. Исследования тактической подготовленности конькобежцев: анализ графиков бега на различных дистанциях, изменение длины и частоты шагов. Изменение ритма шага.
33. Оптические методы исследования техники бега.
34. Динамометрические методы исследований в конькобежном спорте.
35. Контрольные испытания.
36. Определение скользкости льда. Аэродинамика бега на коньках.
37. Анализ спортивного дневника спортсмена.
38. Сила как физическое качество. Абсолютная и относительная сила. Режимы проявления силовых качеств.
39. Средства и методы воспитания силы.
40. Факторы, лимитирующие развитие силы мышц.
41. Воспитание силы в процессе многолетней тренировки.
42. Быстрота как физическое качество. Основные формы проявления быстроты. Резервы быстроты и особенности мышечной композиции спринтеров.
43. Характеристика компонента нагрузки и методы воспитания быстроты.
44. Возрастные особенности развития быстроты. Понятие «барьер скорости».
45. Воспитание быстроты в многолетнем процессе тренировки.

46. Воспитание быстроты в отдельном занятии, микроцикле и в различных периодах годового цикла.
47. Место силовых упражнений в тренировочном микроцикле на различных этапах подготовки в годовом цикле.
48. Выносливость как физическое качество. Общая и специальная выносливость. Факторы, лимитирующие проявление выносливости.
49. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости в беге на различные дистанции.
50. Методы воспитания выносливости.
51. Факторы, лимитирующие и определяющие аэробную производительность.
52. Энергетические критерии интенсивности нагрузки при воспитании выносливости.
53. Гибкость как физическое качество. Активная и пассивная гибкость. Гибкость и другие физические качества.
54. Факторы, лимитирующие проявления гибкости.
55. Средства и методы воспитания гибкости. Контроль за развитием гибкости.
56. Возрастные особенности воспитания гибкости.
57. Понятие ловкости и координации движений. Факторы, лимитирующие их.
58. Расслабление мышц. Способность к расслаблению и факторы ее лимитирующие.

Темы рефератов

1. Подготовить положение о соревновании (по заданию преподавателя).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России прошедшего сезона.
3. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания быстроты конькобежцев.
4. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания силы конькобежцев

5. Комплексы общей и специальной круговой тренировки для воспитания выносливости конькобежцев.

6. Комплексы упражнений для воспитания специальной гибкости конькобежцев.

7. Комплексы упражнений, подвижных и спортивных игр для воспитания ловкости и координации движений».

8. По заданию преподавателя написать реферат по одному из специальных методов исследования в конькобежном спорте.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 12 зачетных единиц, 432 академических часов.

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. История и перспективы развития конькобежного спорта	7		4	40		
2	1.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	40		
3	Раздел 2. Медико-биологические основы тренировочного процесса						

	в конькобежном спорте	7		6	86		
4	2.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом			2	30		
5	2.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках			2	28		
6	2.3 Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика			2	28		
7	Раздел 3. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев	8	2	4	74		
8	3.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров			2	24		
9	3.2. Основные особенности методики подготовки стайеров			2	24		
10	3.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2		26		
11	Раздел 4. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорт	8	2	2	34		
12	4.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	2	34		
13	Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте	8	2	6	78		
14	5.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	2	26		
15	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	26		
16	5.3. Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	26		
17	Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте			8	83		
18	6.1 Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	8			83		Выпускная квалификационная работа студента
19	Зачет	7					Зачет
20	Экзамен	8				9	Экзамен

Итого часов:	8	20	395	9	
---------------------	----------	-----------	------------	----------	--

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ (для заочного ускоренного обучения)

20. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
21. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
22. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
23. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
24. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
25. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
26. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших

конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.

27. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
28. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
29. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
30. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
31. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
32. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
33. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
34. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
35. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
36. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
37. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
38. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев,

используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.

40. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
41. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
42. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
43. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
44. Методика начальной подготовки конькобежцев
45. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
46. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
47. Роликовые конька как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
48. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
49. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
50. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
51. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
52. Психологические особенности личности спортсменов-конькобежцев различной спортивной квалификации и возраста.
53. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
54. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
55. Анализ техники бега по повороту
56. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
57. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.

58. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

59. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

Темы рефератов

1. «Мои предложения по изменению программ, правил и календарей соревнований».
2. «Анализ одного из чемпионатов Европы, мира и России прошедшего сезона».
3. «Программа и план проведения восстановительных мероприятий в недельном микроцикле подготовки конькобежцев ДЮСШ».
4. «Комплекс скоростно-силовых упражнений для тренировки женщин в скоростном беге на коньках».

Зачетные требования для студентов IV-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 7-й и 8-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать экзамен по окончании 8-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
7. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
8. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
2. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
3. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
4. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
5. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
6. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
7. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
8. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
9. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
10. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
11. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
12. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
13. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
14. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
15. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
16. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
17. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.
18. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней

подготовки.

19. Виды и характер утомления.
20. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.

38. Особенности построения годового цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годового микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годовом цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годовом цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.

59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.
66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

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).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М. : Сов. спорт, 2009. - 199 с.
2. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: сов. спорт, 2006. - 127 с.
3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
4. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод, пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метелькова ; РОС. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.

5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дюсш, СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

б) Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.

2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.

3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.

4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.

5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. - 367 с.

6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. - 264 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.

8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.

9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.

10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разраб. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-

метод.советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.

11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.

12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.

13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.

14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод, разработ. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Союз конькобежцев России www.russkating.ru/
2. Международный союз конькобежцев www.isu.org/
3. Конькобежный центр московской области www.kolomna-speed-skating.com/
4. История олимпийских игр <http://olimp-history.ru/node/369>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:
 - 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.

Учебные видеофильмы:

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- Техника и биомеханика скоростного бега на коньках «Клапскейт». ИСУ;
- Методика подготовки сильнейших конькобежцев мира. ИСУ;
- Техника бега на роликовых коньках;
- История конькобежного спорта
- Начальное обучение бегу на роликовых коньках.

Видеозаписи:

- Чемпионатов Европы, мира и зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках и шорт-треку;
 - проведения соревнований по марафону в Нидерландах;
 - Российский конькобежный спорт (основные этапы становления конькобежного спорта);
 - тренировка сильнейших шорт-трековиков мира в подготовительном периоде;
 - специальных упражнений конькобежцев, применяемые для обучения и совершенствования техники бега на коньках.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest
www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- компьютерный класс;
- аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;
- аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);
- помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оргтехника (год выпуска):

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.
- Компьютер «Cel 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.
- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.

- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

Научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E», 2004г.
- Пульсометр «Polar-S 610» - 2004г.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточного контроля: *зачет – 1 семестр, экзамен – 2 семестр.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>		10
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История конькобежного спорта»</i>		10
3	<i>Защита презентации на тему «Современная история конькобежного спорта (скоростной бег на коньках и шорт-трек)»</i>		6
4	<i>Выполнение РГР по теме «Сравнительный анализ рекордов мира среди взрослых и юниоров»</i>		6
5	<i>Защита презентации на тему «Мой кумир в конькобежном спорте»</i>		6

6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>		10
7	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Катки, их оборудование, инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек»</i>		6
8	<i>Лабораторная работа по теме 3.2: «Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев» (Точка коньков).</i>		6
9	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека"</i>		10
	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	10
	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме 4.2: «Биомеханические основы техники бега на коньках»</i>		6
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: "Методика обучения и совершенствования технике бега на коньках"</i>		10
3	<i>Контрольная работа по теме 5.2: «Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой»</i>		5
4	<i>Контрольная работа по теме 5.3: «Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту»</i>		5
5	<i>Контрольная работа по теме 5.4: «Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения»</i>		5
6	<i>Творческое задание (презентация) по теме 5.5: «Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>		7
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</i>		10
8	<i>Контрольная работа по теме 6.1: «Классификация соревнований»</i>		5
9	<i>Творческое задание по теме 6.2: «Документы планирования и организация проведения соревнований»</i>		7
	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	10
	Экзамен		30

ИТОГО	100 баллов
--------------	-------------------

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	10
3	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «История конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	10
5	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека»</i>	10
6	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>	10
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) **ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт)** для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры
Форма промежуточного контроля: *зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.*

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) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>		10
2	<i>Контрольная работа по теме 1.3: «Система организации занятий и подготовки конькобежцев»</i>		5
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении.» Написать план-конспект тренировочного занятия по конькобежному спорту для лиц различного пола.</i>		5
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы</i>		10

	<i>развития конькобежного спорта»</i>		
5	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»		10
6	Контрольная работа по теме 3.1: «Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках»		5
7	Творческое задание (презентация) по теме 3.2: «Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в тренировочном процессе». «Проектировка площадки для ОФП и СФП конькобежцев»		5
8	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»		10
9	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки конькобежцев».		5
10	Контрольная работа по темам: 5.1 «Теоретическая подготовка конькобежцев» и 5.2 «Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев»		5
11	Посещение занятий		10
	Зачет		20 баллов
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»		10
2	Контрольная работа по теме 6.3: «Тактическая подготовка конькобежцев».		10
3	Практическое задание по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»		10
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»		10
5	Реферат по теме: «Динамика спортивных результатов у спортсменов детского, младшего и среднего возраста по конькобежному спорту за последние 5 лет».		10
6	Презентация по теме 7.7: «Система контроля и		10

	<i>управления подготовкой юных конькобежцев».</i>		
7	<i>Посещение занятий</i>		<i>10</i>
	<i>Экзамен</i>		<i>30 баллов</i>
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>	<i>10</i>
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	<i>10</i>
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	<i>10</i>
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</i>	<i>10</i>
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</i>	<i>10</i>
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</i>	<i>10</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры
Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр, экзамен – 6 семестр.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу I: «Введение в специальность»</i>		12

2	Контрольная работа по темам 1.1 «Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ». 1.2 «Организация проведения и судейства соревнований по конькобежному спорту»; 1.3 «Организация проведения и судейства соревнований по шорт-треку».		12
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»		14
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»		12
5	Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»		20
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»		10
7	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: 4.1 «Основы воспитания быстроты конькобежцев»		6
2	Презентация по теме: 4.2 «Основы воспитания силы конькобежцев»		6
3	Контрольная работа по теме: 4.3 «Основы воспитания выносливости конькобежцев»		6
4	Презентация по теме: 4.4 «Основы воспитания гибкости конькобежцев»		6
5	Контрольная работа по теме: 4.5 «Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц конькобежцев».		6
6	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) конькобежцев»;		6
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»		12
8	Контрольная работа по теме 5.1 «Основные		6

	<i>закономерности построения спортивной тренировки»;</i>		
9	Контрольная работа по теме 5.2 «Характеристика средств и методов тренировки»;		6
10	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	10
11	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	10
7	<i>Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочно ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 7, экзамен – 8 семестр.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>		8
2	<i>Презентация по теме 1.1: «Изменения правил соревнований по конькобежному спорту, принятые на конгрессах ISU»</i>		8
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>		8
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>		8

5	Контрольная работа по темам 3.2, 3.4, 3.5: «Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках»; «Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев»; «Антидопинговый контроль в конькобежном спорте».		8
6	Презентация по теме 3.3: «Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика»		8
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"		8
8	Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»		7
9	Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;		7
10	Посещение занятий		10
	Зачет по дисциплине		20
ИТОГО			100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»		10
2	Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»		10
3	Выполнение практического задания по теме 5.1: составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.		10
4	Контрольная работа по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».		10
5	Презентация по теме: Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). для студентов 4 курса очной формы обучения)	25 неделя	20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
ИТОГО			100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	10
7	<i>Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения)</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный
спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная(ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [46] зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [1-8].

Цель освоения дисциплины (модуля): подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по конькобежному спорту в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

ОПК – 3 способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

ОПК – 6 способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

ОПК – 8 способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

ОПК – 11 способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

ПК - 8 способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических

основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

ПК - 9 способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

ПК - 10 способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;

ПК - 11 способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

ПК - 13 способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

ПК - 14 способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

ПК - 15 способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

ПК – 26 способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;

ПК – 28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

ПК – 30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**Краткое содержание дисциплины (модуля):
Заочная ускоренная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		6	20	154		
2	1.1 Введение в специальность	1	2		8		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	1		2	10		
4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек	1		2	10		
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	1		2	10		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	1			10		
7	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	3	2		14		
8	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	3		2	14		
9	1.10 Организация, проведение и	5	1	2	16		

	судейство соревнований по конькобежному спорту						
10	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	5	1	2	16		
11	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	9		4	16		
12	1.13 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	3		2	14		
13	1.14 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ.	5		2	16		
14	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта		4	16	174		
15	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	1	1		24		
16	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	1	1		22		
17	2.3 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	3		2	14		
19	2.4 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		2	14		
20	2.5 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	3	2		14		
21	2.6 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	5		2	18		
22	2.7 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	5		2	12		

23	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	7		4	40		
24	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	9		4	16		
25	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом			6	73		
26	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	1		1	16		
27	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	1		1	18		
28	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	1		2	16		
29	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	3		1	11		
30	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	4		1	12		
31	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека		2	6	59		
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	1	1		12		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	1	1		12		
34	4.3 Техника бега по прямой	1		2	12		
35	4.4 Техника бега по повороту	2		2	12		
36	4.5 Техника бега со старта	2		2	11		
37	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках			6	50		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	2		2	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	2		2	10		
40	5.3 Методика обучения и	2		1	10		

	совершенствования техники бега по повороту						
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	2		1	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	2			10		
43	Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте			6	60		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	4		1	12		
45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	4		1	12		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	4		2	12		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	4		1	12		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	4		1	12		
49	Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте		2	2	24		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	4	2		12		
51	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев	4		2	12		
52	Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев			4	48		
53	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	4		1	12		
54	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	4		1	12		
55	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	4		1	12		
56	8.4 Тактика бега в шорт-треке	4		1	12		
57	Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев			10	70		
58	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	6		2	14		
59	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	6		2	14		
60	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	6		2	14		

61	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	6		2	14		
62	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	6		2	14		
63	Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении			10	74		
64	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)	4		1	10		
65	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	4		1	10		
66	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	4		1	12		
67	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	4		1	10		
68	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
69	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
70	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	4		2	12		
71	Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте		2	20	221		
72	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	5	2		14		
73	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	5		2	14		
74	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	8		8	124		
75	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	5		2	14		
76	11.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	6		8	55		
77	Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев		2	6	53		

78	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	6	2		14		
79	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	6		2	14		
80	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	6		2	14		
81	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	6		2	11		
82	Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	14	129		
83	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом	7		2	24		
84	13.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	7		2	24		
85	13.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	7		2	24		
86	13.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	7		2	20		
87	13.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	8	2	4	19		
88	13.6. Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	8		2	18		
89	Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев		4	28	92		
90	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	8		2	20		
91	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	8		20	20		
92	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	8	2		20		
93	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	8	2	2	16		
94	14.5. Основные особенности методики подготовки	8		4	16		

	конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке						
95	Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту		2	2	22		
96	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	8	2	2	22		
97	Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте		6	14	126		
98	16.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	8	2	2	22		
99	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
100	16.3. Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
101	16.4. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	8	2	4	20		
102	16.5. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8	2	2	20		
103	16.6. Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	20		
104	Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту			4	30		
105	17.1. Классификация соревнований	2		1	8		
106	17.2. Документы планирования и организация проведения соревнований	2		1	8		
107	17.3. Требования к участникам соревнований	2		1	8		
108	17.4. Подведение итогов соревнований	2		1	6		
			24	84	1504	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТИМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) ТiМ избранного вида спорта (конькобежный спорт) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию конькобежного спорта как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из популярных в России зимнего олимпийского вида спорта;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в конькобежном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных конькобежцев;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием конькобежной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам,

создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» является системообразующей (сквозной) 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 (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина, её изучение наиболее тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Конькобежный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся конькобежным спортом, включая ветеранов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе конькобежной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - принципы и методы обучения;	2	-	2
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;	3-4	-	3-4
	<i>Знать:</i> - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	6	-	6
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики подготовки высококвалифицированных конькобежцев;	8	-	9
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	2	-	2
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	4	-	4
	<i>Уметь:</i> - составлять план-конспекты тренировочных занятий по конькобежному спорту.	6		6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать тренировочные планы подготовки различных типов для спортсменов в конькобежном спорте.	8	-	10
	<i>Владеть:</i> - навыками применения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2	-	2
	<i>Владеть:</i> - навыками применения основных закономерностей спортивной тренировки в конькобежном спорте.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - навыками построения различных циклов подготовки высококвалифицированных конькобежцев (спринтеров, стайеров и шорт-трековиков).	8	-	8
ОПК-6	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной	1	-	1

	направленности с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Знать:</i> - организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при разработке планов тренировочных занятий с лицами различного пола и возраста.	1	-	1
	<i>Уметь:</i> - применять организационно-методические основы занятий конькобежным спортом для различных групп населения при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3	-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	3	-	3
ОПК-8	<i>Знать:</i> - основные положения правил соревнований по конькобежному спорту; - документы планирования и проведения соревнований;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - виды и характер соревнований; - возрастные категории; - дистанции и программы соревнований; - состав судейской коллегии и обязанности судей; - составление забегов, жеребьевка.	3	-	3
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	5	-	5
	<i>Знать:</i> - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные изменения правил по конькобежному спорту и перспективы совершенствования программ соревнований.	7	-	7
	<i>Уметь:</i> - осуществлять объективное судейство соревнований;	1	-	1
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками составления документов планирования и проведения соревнований различного уровня;	1	-	1
	<i>Владеть:</i> - навыкам проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований в секретариате.	5-6	-	5-6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований на различных судейских позициях.	7	-	7

ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	5	-	5
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	5	-	5
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;	7	-	7
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;	7	-	7
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;	7	-	7
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4	-	4
ПК-10	<i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7	-	7
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;	4	-	4
	<i>Знать:</i> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	8	-	10
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий.	4	-	4
	<i>Уметь:</i> - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	8	-	8
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и	4	-	4

	оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
	<i>Владеть:</i> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	8	-	8
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;	6	-	6
	<i>Уметь:</i> - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6	-	6
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	4	-	4
	<i>Уметь:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.	2	-	2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;	4	-	4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	4	-	4
ПК-15	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности;	6	-	6
ПК-26	<i>Знать:</i> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;	1	-	1
	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - методы составления финансовых документов.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;	1	-	1

	<i>Уметь:</i> - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;	3	-	3
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.	1	-	1
	<i>Владеть:</i> - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	3	-	3
ПК-28	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента.	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;	7-8	-	9-10
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа научных данных в практической деятельности.	5	-	5
	<i>Владеть:</i> - опытом применения научных данных в практической деятельности.	7-8	-	9-10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 14,5 зачетных единиц, 522 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I	8	12	48		
2	1.1 Введение в специальность		2	4	8		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту		2	4	10		
4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек		2		10		
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России		2		10		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту			4	10		
7	Раздел 2. История конькобежного спорта	I	4	10	48		
8	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта		2	6	24		
9	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека		2	4	24		
10	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	I	4	20	60		

11	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек			8	20		
12	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев		2	8	20		
13	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом		2	4	20		
14	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	10	44	55		
15	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках		2	6	12		
16	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках		2	10	11		
17	4.3 Техника бега по прямой		2	10	12		
18	4.4 Техника бега по повороту	II	2	10	10		
19	4.5 Техника бега со старта		2	8	10		
20	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках	II	8	46	70		
21	5.1 Методика обучения технике бега на коньках		2	10	14		
22	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой		2	10	14		
23	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту		2	10	14		
24	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения		2	8	14		
25	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках			8	14		
26	Раздел 6. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту	II	2	12	52		
27	6.1 Классификация соревнований		2		16		
28	6.2 Документы планирования и организация проведения соревнований			6	16		
29	6.3 Требования к участникам соревнований			2	10		
30	6.4 Подведение итогов соревнований			4	10		
31	Зачет	I					Зачет
32	Экзамен	II				9	Экзамен
Итого часов:			36	144	333	9	

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц, 326 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I	2	6	48		
2	1.1 Введение в специальность		2		8		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту			2	10		
4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек			2	10		
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России			2	10		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту				10		
7	Раздел 2. История конькобежного спорта	I	2		46		
8	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта		1		24		
9	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека		1		22		
10	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	I		4	50		
11	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка			1	16		

	дорожек						
12	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев			1	18		
13	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом			2	16		
14	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	2	6	59		
15	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках		1		12		
16	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках		1		12		
17	4.3 Техника бега по прямой			2	12		
18	4.4 Техника бега по повороту	II		2	12		
19	4.5 Техника бега со старта			2	11		
20	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках	II		6	50		
21	5.1 Методика обучения технике бега на коньках			2	10		
22	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой			2	10		
23	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту			1	10		
24	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения			1	10		
25	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках				10		
26	Раздел 6. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту	II		4	30		
27	6.1 Классификация соревнований			1	8		
28	6.2 Документы планирования и организация проведения соревнований			1	8		
29	6.3 Требования к участникам соревнований			1	8		
30	6.4 Подведение итогов соревнований			1	6		
31	Зачет	I					Зачет
32	Экзамен	II				9	Экзамен
Итого часов:			6	26	283	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов I курса

1. Место и роль конькобежного спорта в современной системе физического воспитания, в физкультурном и спортивном движении.
2. Определение, классификация и общая характеристика конькобежного спорта, коньков, катков и физических упражнений на коньках.
3. Скоростной бег на коньках: определение, цель и задачи, катки, возрастные группы, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в скоростном беге на коньках в Российской Федерации.
4. Простое катание на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий, организация занятий простым катанием на коньках.
5. Устройство катков и конькобежных дорожек. Естественные и искусственные, открытые и закрытые, равнинные и горные, стандартные и нестандартные катки для скоростного бега на коньках.
6. Коньки и ботинки для простого катания и скоростного бега на коньках, основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке занимающихся.

7. Марафонский бег как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции, рекорды. Организация занятий марафонским бегом на коньках в Российской Федерации.
8. Охарактеризуйте оздоровительное и воспитательное значение занятий конькобежным спортом и простым катанием на коньках.
9. Краткая характеристика технологии подготовки и заливки льда на катках для простого катания и скоростного бега на коньках.
10. Заливка льда на катках: машины, механизмы и приспособления для заливки льда. Общие требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
11. Современное состояние развития конькобежного спорта в Российской Федерации (с 1992г.): основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития скоростного бега на коньках, успехи российских конькобежцев на международной арене.
12. Организационная структура конькобежного спорта в Российской Федерации: структура, основные цели и задачи общественных органов управления конькобежным спортом в стране. Финансирование. Управление.
13. Союз конькобежцев России: основные цели и задачи, организационная структура, деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование, взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
14. Шорт-трек как разновидность скоростного бега на коньках: определение, цель и задачи, возрастные группы, катки, спортивный инвентарь и экипировка, соревнования, правила соревнований, дистанции и многоборья, рекорды. Организация учебно-тренировочного процесса в шорт-треке в Российской Федерации.

15. Федерация шорт-трека России: основные цели и задачи, организационная структура деятельность и принятие решений, контроль и управление, хозяйственная и коммерческая деятельность, финансирование, взаимосвязь в работе с государственными и общественными спортивными организациями.
16. Основные этапы развития конькобежного спорта в СССР. Участие советских конькобежцев в чемпионатах Европы, мира и в зимних Олимпийских играх. Основные достижения советских конькобежцев.
17. Современное состояние развития шорт-трека в Российской Федерации (с 1996г.) география, основные статистические показатели, состояние, тенденции и перспективы развития шорт-трека, достижения российских шорт-трековиков на международной арене.
18. Международный союз конькобежцев (ИСУ): цель и задачи его деятельности, организационная структура, основные принципы работы, финансовая деятельность ИСУ.
19. Современная география и основные проблемы и перспективы развития шорт-трека на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию шорт-трека.
20. Основные исторические предпосылки и создание Международного союза конькобежцев ИСУ). Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.
21. Современная география и основные проблемы развития скоростного бега на коньках на международной арене. Деятельность Международного союза конькобежцев по развитию скоростного бега на коньках.
22. Основные вопросы организации и проведения соревнований по шорт-треку. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Общие вопросы организации антидопингового контроля.
23. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего

- персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, старшего судьи на финише, судьи на переходе, судей-хронометристов.
24. Основные вопросы организации и проведения соревнований по скоростному бегу на коньках. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Антидопинговый контроль (общие вопросы его организации).
 25. Календарь спортивно-массовых мероприятий по скоростному бегу на коньках и шорт- треку. Основные вопросы и уровни планирования (всероссийский, территориальный ведомственный и т.д.).
 26. Правила соревнований по шорт-треку: правила бега, наказания при их нарушении, процедура принятия старта. Процедура составления стартовых протоколов предварительных и последующих квалификационных кругов, жеребьевка порядка старта.
 27. Правила соревнований по шорт-треку: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, судей-хронометристов, судей на финише, стюарда (главного секретаря) соревнований.
 28. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнования по подготовке и проведению соревнований по скоростному бегу на коньках: заявки, анкеты и списки участников, списки по группам, протокол жеребьевки, стартовый протокол, личная карточка участника, протоколы результатов. Отчет главного судьи соревнования.
 29. Положение о соревновании как основной регламентирующий документ по организации и проведению соревнования. Его структура, цель и задачи, краткое содержание основных разделов положения о соревновании. Утверждение. Контроль за исполнением.
 30. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнований по шорт-треку: заявки, анкеты и списки участников, списки

- по группам (рейтинг мест), протокол жеребьевки, стартовый протокол, протоколы результатов и др. Отчет главного судьи соревнований.
31. Основные положения и порядок проведения заседаний судейской коллегии и жеребьевки порядка старта участников соревнований в скоростном беге на коньках.
 32. Основные положения и процедура составления забегов и жеребьевки-порядка старта пар на чемпионатах по многоборью, на чемпионатах по отдельным дистанциям, на чемпионатах по спринтерскому многоборью, на зимних Олимпийских играх.
 33. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: правила бега, наказания при их нарушении процедура принятия старта, различительные повязки и номера для участников соревнований. Процедура составления стартовых протоколов: группы, пары, квартеты, жеребьевка порядка старта.
 34. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках, их разработка, утверждение и совершенствование. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Дистанции, многоборья и программы соревнований.
 35. Международные правила соревнований по скоростному бегу на коньках. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Основные отличия международных и всероссийских правил. Организация и проведение чемпионатов Европы, мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
 36. Международные правила соревнований по шорт-треку. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Организация и проведение чемпионатов Европы и мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
 37. Основные правила скоростного бега на коньках на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

38. Основные правила бега на соревнованиях в шорт-треке. Права и обязанности участников соревнований.
39. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в скоростном беге на коньках.
40. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в шорт-треке.
41. Происхождение коньков и основные этапы их эволюции. Краткая характеристика современных коньков для скоростного бега и основные проблемы их совершенствования.
42. Возникновение и основные этапы развития конькобежного спорта в России (СССР) Первые кружки и клубы, их роль. Русские конькобежцы и их достижения.
43. Возникновение и основные этапы развития катания на коньках и конькобежного спорта. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом. Первые конькобежные клубы, первые соревнования. Создания национальных федераций. Первые международные соревнования и неофициальные чемпионаты Европы и мира.
44. Краткая история возникновения и развития шорт-трека в СССР.
45. Краткая история возникновения и развития шорт-трека на международной арене. Признание шорт-трека как вида спорта ИСУ. Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.
46. Основные требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по шорт-треку.
47. Эволюция техники бега на коньках. Современный стандарт техники бега сильнейших конькобежцев мира. Индивидуализация техники бега. Основные перспективы совершенствования технического мастерства конькобежцев.
48. Понятие о спортивной технике бега на коньках, ее определение. Краткая характеристика эволюции основных элементов техники бега конькобежцев.

49. Цикличность движений конькобежца и структура скользящего шага. Силы, действующие на спортсмена во время бега на коньках.
50. Основные законы механики и понятие силы. Законы инерции, ускорение, сила реакции опоры, статическое и динамическое равновесие и их проявление в беге на коньках.
51. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности. Общая характеристика отталкивания. Линия опоры, линия отталкивания, угол отталкивания, динамическое равновесие.
52. Техника бега как совокупность кинематической, динамической и ритмической структур движений конькобежца.
53. Биомеханический анализ техники бега по прямой. Фазовый анализ двойного шага. Периоды двойной и одиночной опоры. Структура отталкивания и маховых движений ногами. Постановка конька на лед. Характер развития толчкового усилия.
54. Основные мышечные группы тела конькобежца, обеспечивающие его бег по льду.
55. Аэродинамика движений конькобежца: сила сопротивления воздушной среды (плотность и вязкость воздуха, площадь поперечного сечения тела, аэродинамический коэффициент, скорость движения).
56. Динамическая анатомия конькобежца: части тела, кости, мышцы, звенья, кинематические пары и цепи (незамкнутые, замкнутые и замкнувшиеся). Суставы и степени свободы движений.
57. Влияние силы и направления ветра на скорость передвижений конькобежца.
58. Сила трения поверхности конька о лед: трение покоя, трение скольжения, законы трения. Кулона и их реализация в скоростном беге на коньках. Трение в суставах.
59. Силы реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании. Темп бега, ритм бега, длительность шага.

60. Основные особенности техники бега на коньках на короткие дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
61. Основные особенности техники бега на коньках на средние дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
62. Основные особенности техники бега на коньках на длинные дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на круге).
63. Биомеханический анализ и основные особенности техники бега по повороту. Фазовый анализ двойного шага по повороту.
64. Динамика развития усилий при беге по повороту. Центробежная и центростремительная силы. Динамическое равновесие. Техничко-тактические особенности бега по повороту на различные дистанции.
65. Старт, его цель и задачи. Разновидности стартовых поз. Понятие площади опоры.
66. Биомеханический анализ техники бега со старта. Повышение эффективности отталкивания при беге со старта. Особенности старта на различных дистанциях.
67. Методика обучения технике бега на коньках. Процесс обучения как один из видов познавательной деятельности. Взаимосвязь обучения и тренировки. Роль педагога в обучении. Физиологические и психологические основы обучения.
68. Этапы и последовательность обучения технике бега на коньках. Предупреждение и устранение ошибок. Оценка эффективности обучения и освоения двигательных навыков.
69. Дидактические принципы обучения: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, прочность, систематичность и воспитывающий характер обучения, непрерывность.

70. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Методология построения и проведения занятий по обучению технике бега на коньках.
71. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, подводящие упражнения, специальные упражнения, упражнения на коньках в помещении и на снегу, упражнения на коньках на льду.
72. Три фазы образования динамического стереотипа двигательных навыков. Умение и навык, автоматизация навыка.
73. Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
74. Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
75. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
76. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега конькобежцев по повороту.
77. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
78. Организационные и профилактические мероприятия для обеспечения безопасности обучающихся бегу на коньках. Страховка и самостраховка. Способы торможения.
79. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях скоростным бегом на коньках. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
80. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях шорт-треком. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
81. Коньки и ботинки для занятий шорт-треком и основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке шорт-трековиков.

82. Краткая характеристика наиболее распространенных травм и заболеваний конькобежцев, их профилактика. Основы первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

**Контрольные вопросы и практические задания для контроля
самостоятельной работы студентов I курса**

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знакомство со стендами моделей коньков и их эволюции, просмотр учебного видеofilmа по истории и эволюции коньков.
3. Написание реферата на тему : Где, когда и как я научился кататься на коньках.
4. Написание реферата на тему: Мой любимый герой – выдающийся конькобежец мира.
5. Написание реферата на тему: Основные мышечные группы, обеспечивающие движение конькобежца на льду (разгибатели/сгибатели бедра, голени, стопы; мышцы отводящие и приводящие бедро).
- 6 . Владение методическими приемами начального обучения техники бега на коньках: прямая, поворот, старт, виды торможения, подготовка мест занятий..
7. Подготовка к проведению части урока, урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.
8. Разработка документов планирования и организация проведения соревнований.
9. Определение победителей соревнований в скоростном беге и в шорт-треке.
10. Выполнение практических заданий по точке коньков, исправлению овала и загиба бегового конька.
11. Выполнение практических заданий по разметке беговой конькобежной дорожки (стандартной и нестандартной), а также беговой дорожки для шорт-трека.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8,5 зачетных единиц, 306 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	3	2	12	14		
2	1.1. Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2	4	6		
3	1.2. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	6		
4	1.3. Система организации занятий и подготовки конькобежцев			4	2		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	3	2	24	19		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			14	7		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	6		
8	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2	6	6		
9	Раздел 3. Материально-	3-	4	10	10		

	техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта	4					
10	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках		2	6	6		
11	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе		2	4	4		
12	Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	4	8	36	26		
13	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие		2	6	4		
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)		2	6	6		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев		2	8	6		
16	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев		2	10	4		
17	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев			6	6		
18	Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте	4	4	8	8		
19	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2	4	4		
20	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев		2	4	4		
21	Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев	4	4	22	16		
22	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте		2	2	4		
23	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			6	4		
24	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			6	4		
25	6.4. Тактика бега в шорт-треке		2	8	4		
26	Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении	4	8	32	28		

27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)		2	2	4		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			4	4		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			4	4		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев		2	4	4		
31	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев		2	4	4		
32	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			8	4		
33	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев		2	6	4		
31	Зачет	3					Зачет
32	Экзамен	4				9	Экзамен
Итого часов:			32	144	121	9	

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 10 зачетных единиц, 360 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в	3	2	4	42		

	специальность						
2	1.1 Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2		14		
3	1.2 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			2	14		
4	1.3 Система организации занятий и подготовки конькобежцев			2	14		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	3	2	4	42		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			2	14		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			2	14		
8	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2		14		
9	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта	3-4		2	23		
10	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках			1	11		
11	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе			1	12		
12	Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	4		6	60		
13	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие			1	12		
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)			1	12		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев			2	12		
16	4.4. Годичное планирование			1	12		

	тренировки конькобежцев						
17	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев			1	12		
18	Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте	4	2	2	24		
19	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2		12		
20	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев			2	12		
21	Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев	4		4	48		
22	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте			1	12		
23	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			1	12		
24	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			1	12		
25	6.4. Тактика бега в шорт-треке			1	12		
26	Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении	4		10	74		
27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)			1	10		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			1	10		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			1	12		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев			1	10		
31	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
32	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
33	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев			2	12		
34	Зачет	3					Зачет

35	Экзамен	4				9	Экзамен
Итого часов:			6	32	313	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Зачетные требования для студентов II-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать экзамены по окончании 4-го семестра в объеме пройденного материала.
3. Сдать зачет по практическому разделу программы: проведение различных вариантов жеребьевок, составление групп и забегов на соревнованиях; разметка беговых дорожек различной длины; технология хронометрирования графиков бега конькобежцев, работа с секундомером; заливка нестандартных катков; методы тестирования конькобежцев; уроки ОФП и СФП конькобежцев младших разрядов.
4. Получить положительные оценки по учебной практике.
5. Написать 9 рефератов по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
6. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
7. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.

1. Единая Всероссийская спортивная классификация в конькобежном спорте. Цель и задачи. Причины изменения нормативов. Условия выполнения разрядных нормативов.
2. Основные перспективы и направления в совершенствовании программы и правил соревнования Международного союза конькобежцев.
3. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках за последние годы.
4. Основные правил жеребьевки на дистанции 500м на зимних Олимпийских играх.
5. Программа соревнований по шорт-треку в многоборье. Основные правила жеребьевки в шорт-треке.
6. Программы соревнований юных конькобежцев. Организация и проведение массовых всероссийских соревнований юных конькобежцев.
7. Методика расчета длины беговой дорожки. Расчет беговой дорожки длиной 333,3м.
8. Способы, последовательность и схемы разметки стандартных 400 и 333,3м беговых двойных дорожек.
9. Приспособления и инвентарь, необходимые для разметки беговой дорожки на катке. Расчет беговой дорожки длиной 400 метров.
10. Способы, последовательность и схемы разметки нестандартных дорожек (одинарных) длиной 250, 200, 150 и 110 метров. Методика расчета длины беговой дорожки.
11. Последовательность разметки беговой дорожки. Расчет беговой дорожки для шорт-трека длиной 110 метров.
12. Спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование для тренировки конькобежцев. Тренажерные комплексы и специальные технические устройства.
13. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Спортивные сооружения, используемые в подготовке конькобежцев.

- 14.Тренажеры для обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки.
- 15.Исторические предпосылки создания Международного союза конькобежцев (ИСУ). Первый Конгресс и решения. Члены ИСУ, условия вступления в ИСУ, права и обязанности членов ИСУ.
- 16.Система соревнований Международного союза конькобежцев. Основные права и обязанности национальных федераций, проводящих соревнования ИСУ.
- 17.Организационная структура и основные принципы деятельности ИСУ: Конгресс, Совет ИСУ, технические комитеты, комиссии, консультанты.
- 18.Финансовая деятельность ИСУ. Определение понятия «любитель», «профессионал». Реклама и спонсорство.
- 19.Новое в системе определения результатов и признание мировых рекордов.
- 20.Анализ изменения программы соревнований Олимпийских игр. Перспективы дальнейшего совершенствования программы соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх.
- 21.Современные зимние Олимпийские игры. Годы и места проведения. Анализ изменений программы соревнований по конькобежному спорту.
- 22.Анализ состояния и основные направления в развитии шорт-трека на международной арене: соотношение сил, краткий анализ прошедшего зимнего сезона и итоги выступления российских конькобежцев.
- 23.Анализ изменения программ олимпийских соревнований по шорт-треку и перспективы ее совершенствования. Система отбора и допуска.
- 24.Результаты выступлений российских конькобежцев на Олимпийских играх.
- 25.Анализ выступлений конькобежцев на зимних Олимпийских играх 2010.
- 26.Анализ выступлений конькобежцев шорт-трековиков на зимних О.И. 2010г.
- 27.Оздоровительная направленность занятий конькобежным спортом.

28. Общие требования к физической подготовке конькобежцев: ОФП, СФП и СП.
29. Неспецифические, специфические и специальные упражнения.
30. Игры и развлечения на льду. Предупреждение травматизма и обморожений.
31. Морфологические критерии отбора конькобежцев. Значение функциональных показателей организма и их учет при отборе.
32. Педагогические тесты и их информативность при отборе юных конькобежцев.
33. Цель, основные задачи и содержание теоретической подготовки.
34. Средства и методы теоретической подготовки. Взаимосвязь теоретической подготовки с другими видами подготовки конькобежцев.
35. Психологическая подготовка конькобежцев. Ее цель и задачи, место в учебно-тренировочном процессе.
36. Предстартовые состояния конькобежца (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия), их регулирование и способы воздействия на спортсмена.
37. Средства и методы психологической подготовки конькобежцев.
38. Моральные и волевые качества конькобежцев. Мотивация. Методы воспитания волевых качеств.
39. Общая и специальная волевая подготовка конькобежцев.
40. Тактика поведения и действий конькобежцев как один из факторов достижения высоких результатов на соревнованиях.
41. Основные особенности тактики бега конькобежцев на короткие дистанции.
42. Анализ графиков и тактических вариантов бега на дистанции 1500м.
43. Основные особенности тактики бега конькобежцев на длинные дистанции.
44. Анализ графиков (раскладка сил) и тактических вариантов бега на длинные дистанции: мужчины 5000 и 10000м.

45. Особенности тактики бега конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке.
46. Спортивная форма и цикличность подготовки конькобежцев.
47. Основные особенности спортивной подготовки в конькобежном спорте, связанная с его сезонностью.
48. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки конькобежцев.
49. Многолетнее планирование – 4-х летний олимпийский цикл. Варианты динамики общего объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
50. Оценка и перспективное прогнозирование функциональных возможностей и физических качеств юных конькобежцев.
51. Общая характеристика условных фаз активных занятий конькобежным спортом, их возрастные границы. Общие тенденции объемов ОФП, СФП и СП и интенсивности нагрузки.
52. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными конькобежцами в ДЮСШ.
53. Варианты построения годичного цикла подготовки конькобежцев, (одно-, двух-, трехцикловой), их основные особенности, содержание, динамика объемов интенсивности нагрузки, соотношение ОФП, СФП и СП.
54. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Периоды подготовки, их основные цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
55. Мезо- и микроциклы подготовки конькобежцев, их общая характеристика, цели и задачи.
56. Мезоциклы общеподготовительного этапа: втягивающий, базовый общефизические мезоциклы.
57. Этапы, мезоциклы подготовительного периода. Их цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
58. План-конспект урока. Цели и задачи, структура и содержание отдельных частей урока. Плотность и эффективность урока.

59. Урок и тренировочное занятие. Цели и задачи урока и его части. Виды уроков. Содержание частей урока.
60. Тренировочное занятие, его основные особенности и отличия от учебного урока. Цели и задачи тренировочных занятий. Части тренировочного занятия и их содержание.
61. Основные особенности построения и проведения тренировочных занятий на льду в зимнее время.

Темы рефератов

1. Сравнительный анализ выступления конькобежцев на двух последних Олимпийских играх» (на одной из дистанций у женщин или мужчин).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России, зимних Олимпийских игр прошедшего сезона.
3. Мой новый тренажер (устройство, приспособление), который я рекомендую внедрить в учебно-тренировочный процесс подготовки конькобежцев».
4. Как я начал заниматься конькобежным спортом. Первые годы тренировки».
5. Деловая игра: ««Если бы я был тренером, то я спланировал бы свою годовичную подготовку следующим образом...»
6. Краткий анализ одного из мезоциклов и микроциклов подготовки студента в прошедшем спортивном сезоне» (на основе записей в тренировочных дневниках).
7. Подвижные игры на льду и вне льда, применяемые при обучении катанию и в начальной подготовке конькобежцев.
8. Программа и организация отбора новичков для занятий конькобежным спортом.
9. Программа комплексного педагогического и медицинского контроля конькобежцев младших спортивных разрядов.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 11,5 зачетных единиц, 414 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	5	8	18	48		
2	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			6	12		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		4	6	18		
4	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		4	6	18		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	5	4	12	32		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время		4	6	18		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			6	14		
8	Раздел 3. Планирование,	5	8	28	63		

	организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте						
9	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2	2	14		
10	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы		2	6	14		
11	3.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ		2	16	23		
12	3.4. Методы исследований в конькобежном спорте		2	4	12		
13	Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев	6	12	36	66		
14	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев		4	8	14		
15	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев		2	8	14		
16	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев		2	8	14		
17	4.4. Основы воспитания гибкости конькобежцев		2	6	12		
18	4.5. Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц		2	6	12		
19	Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев	6	4	22	44		
20	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2	6	12		
21	5.2. Характеристика средств и методов тренировки		2	6	12		
22	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			6	12		
23	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			4	8		
24	Курсовая работа	6					Курсовая работа
25	Зачет	5					Зачет
26	Экзамен	6				9	Экзамен
Итого часов:			36	116	253	9	

Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	5	2	6	48		
2	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			2	16		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		1	2	16		
4	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		1	2	16		
5	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	5		4	30		
6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время			2	18		
7	2.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			2	12		
8	Раздел 3. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте	5	2	4	42		
9	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2		14		
10	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы			2	14		
12	3.3. Методы исследований в			2	14		

	конькобежном спорте						
13	Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев	6		10	70		
14	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев			2	14		
15	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев			2	14		
16	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев			2	14		
17	4.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев			2	14		
18	4.5.Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц			2	14		
19	Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев	6	2	6	53		
20	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2		14		
21	5.2. Характеристика средств и методов тренировки			2	14		
22	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			2	14		
23	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			2	11		
24	Зачет	5					Зачет
25	Экзамен	6				9	Экзамен
Итого часов:		6		30	243	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ

1. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега

на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.

2. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
3. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
4. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
5. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
6. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
7. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.
8. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
9. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
10. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
11. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
12. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.

13. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
14. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
15. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
16. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
17. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
18. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
19. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.
20. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
21. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
22. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
23. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
24. Методика начальной подготовки конькобежцев
25. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
26. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
27. Роликовые конька как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде

28. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
29. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
30. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
31. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
32. Психологические особенности личности спортсменов-конькобежцев различной спортивной квалификации и возраста.
33. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
34. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
35. Анализ техники бега по повороту
36. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
37. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
38. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
39. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

Зачетные требования для студентов III-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств конькобежцев.
3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.

6. Принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
7. Участвовать в судействе не менее трех соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать восемь рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Анализ состояния конькобежного спорта в России.
2. Итоги зимнего спортивного сезона: анализ чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Новые рекорды.
3. Методика проведения занятий конькобежным спортом в различных условиях: на катке, роликодроме, в лесу, шоссе, стадионе, спортивных залах.
4. Основные организационно-методические, особенности проведения занятий по конькобежному спорту в различных организациях.
5. Особенности работы в различных звеньях. Система физического воспитания с учетом особенностей пола, возраста, уровня подготовленности.
6. Возрастные особенности детей занимающихся конькобежным спортом.
7. Подготовка и проведение соревнований.
8. Календарь соревнований, его роль и значение.
9. Положение о соревновании, подготовки и содержание, значение.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований. Документация. Судейская коллегия.

11. Проведение жеребьевки в многоборье, спринтерском многоборье, в беге на отдельные дистанции.
12. Права и организации проводящей соревнования.
13. Международные правила по скоростному бегу на коньках. Общие правила проведения чемпионатов ИСУ. Система утверждения мест и сроков проведения чемпионатов ИСУ.
14. Специальные правила ИСУ по конькобежному спорту: заявки, группы, критерии отбора на чемпионат Европы, мира и Олимпийские игры по многоборью и дистанциям.
15. Состав судейской коллегии на чемпионатах ИСУ, жеребьевка, составление забегов.
16. Перспективы совершенствования программы официальных соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку.
17. Организационно-методические особенности подготовки и проведения массовых соревнований по конькам.
18. Анализ изменения программ соревнований.
19. Система отбора на официальные соревнования.
20. Организация и проведение допингового контроля на чемпионатах ИСУ.
21. Разметка катка и беговых дорожек различной длины.
22. Методология научного исследования: объект и предмет научного познания, классификация наук.
23. Требования к написанию научной работы.
24. Составление рабочего плана исследования.
25. Исследование анатомо-морфологических особенностей конькобежцев: антропометрия, соматоскопия, гониометрия, рентгеноскопия, фотобиометрия.
26. Анкета и анкетирование.
27. Педагогическое наблюдение.
28. Педагогический эксперимент.
29. Планирование эксперимента.

30. Тесты и требования к проведению тестирования.
31. Лабораторные функциональные пробы: велоэргометрия, газообмен, ЭКГ, биохимические методы.
32. Исследования тактической подготовленности конькобежцев: анализ графиков бега на различных дистанциях, изменение длины и частоты шагов. Изменение ритма шага.
33. Оптические методы исследования техники бега.
34. Динамометрические методы исследований в конькобежном спорте.
35. Контрольные испытания.
36. Определение скользкости льда. Аэродинамика бега на коньках.
37. Анализ спортивного дневника спортсмена.
38. Сила как физическое качество. Абсолютная и относительная сила. Режимы проявления силовых качеств.
39. Средства и методы воспитания силы.
40. Факторы, лимитирующие развитие силы мышц.
41. Воспитание силы в процессе многолетней тренировки.
42. Быстрота как физическое качество. Основные формы проявления быстроты. Резервы быстроты и особенности мышечной композиции спринтеров.
43. Характеристика компонента нагрузки и методы воспитания быстроты.
44. Возрастные особенности развития быстроты. Понятие «барьер скорости».
45. Воспитание быстроты в многолетнем процессе тренировки.
46. Воспитание быстроты в отдельном занятии, микроцикле и в различных периодах годового цикла.
47. Место силовых упражнений в тренировочном микроцикле на различных этапах подготовки в годовом цикле.
48. Выносливость как физическое качество. Общая и специальная выносливость. Факторы, лимитирующие проявление выносливости.
49. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости в беге на различные дистанции.

50. Методы воспитания выносливости.
51. Факторы, лимитирующие и определяющие аэробную производительность.
52. Энергетические критерии интенсивности нагрузки при воспитании выносливости.
53. Гибкость как физическое качество. Активная и пассивная гибкость. Гибкость и другие физические качества.
54. Факторы, лимитирующие проявления гибкости.
55. Средства и методы воспитания гибкости. Контроль за развитием гибкости.
56. Возрастные особенности воспитания гибкости.
57. Понятие ловкости и координации движений. Факторы, лимитирующие их.
58. Расслабление мышц. Способность к расслаблению и факторы ее лимитирующие.

Темы рефератов

1. Подготовить положение о соревновании (по заданию преподавателя).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России прошедшего сезона.
3. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания быстроты конькобежцев.
4. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания силы конькобежцев
5. Комплексы общей и специальной круговой тренировки для воспитания выносливости конькобежцев.
6. Комплексы упражнений для воспитания специальной гибкости конькобежцев.
7. Комплексы упражнений, подвижных и спортивных игр для воспитания ловкости и координации движений».
8. По заданию преподавателя написать реферат по одному из специальных методов исследования в конькобежном спорте.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 12,5 зачетных единиц, 450 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	7		4	20		
2	1.1 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	20		
3	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	7	2	4	20		
4	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)		2	4	20		
5	Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте	7	16	22	80		
6	3.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом		2	2	14		
7	3.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках		4	4	14		
8	3.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика		2	4	14		

9	3.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев		4	4	14		
10	3.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	6	14		
11	3.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)		2	2	10		
12	Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев	8	10	48	90		
13	4.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров		2	10	18		
14	4.2. Основные особенности методики подготовки стайеров		2	10	18		
15	4.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2	10	18		
16	4.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	8	18		
17	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке		2	10	18		
18	Раздел 5. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорту	8	2	12	20		
19	5.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	12	20		
20	Раздел 6. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте	8	6	30	55		
21	6.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	10	20		
22	6.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	20		
23	6.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	15		
24	Зачет	7					Зачет
25	Экзамен	8				9	Экзамен
Итого часов:			36	120	285	9	

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 10 зачетных единиц, 360 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. История и перспективы развития конькобежного спорта	7		4	40		
2	1.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	40		
3	Раздел 2. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте	7		6	72		
4	2.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом			2	24		
5	2.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках			2	24		
6	2.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика			2	24		
7	Раздел 3. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев	8	2	4	60		
8	3.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров			2	20		
9	3.2. Основные особенности методики подготовки стайеров			2	20		
10	3.3. Основные особенности						

	методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2		20		
11	Раздел 4. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорту	8	2	2	22		
12	4.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	2	22		
13	Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте	8	2	6	66		
14	5.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	2	22		
15	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	22		
16	5.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	22		
17	Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте			8	55		
18	6.1 Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	8		8	55		Курсовая работа
19	Зачет	7					Зачет
20	Экзамен	8				9	Экзамен
Итого часов:			6	30	315	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ (для заочного обучения)

20. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
21. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
22. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
23. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
24. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
25. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
26. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.
27. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
28. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
29. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
30. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
31. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности

- конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
32. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
 33. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
 34. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
 35. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
 36. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
 37. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
 38. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.
 40. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
 41. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
 42. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
 43. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
 44. Методика начальной подготовки конькобежцев
 45. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
 46. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
 47. Роликовые конька как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде

48. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
49. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
50. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
51. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
52. Психологические особенности личности спортсменок-конькобежек различной спортивной квалификации и возраста.
53. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
54. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
55. Анализ техники бега по повороту
56. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
57. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
58. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
59. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

Темы рефератов

1. «Мои предложения по изменению программ, правил и календарей соревнований».
2. «Анализ одного из чемпионатов Европы, мира и России прошедшего сезона».
3. «Программа и план проведения восстановительных мероприятий в недельном микроцикле подготовки конькобежцев ДЮСШ».
4. «Комплекс скоростно-силовых упражнений для тренировки женщин в скоростном беге на коньках».

Зачетные требования для студентов IV-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 7-й и 8-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 8-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по скоростному бегу на коньках.
7. Принять участие в судействе не менее 4-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов IV курса

1. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
2. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
3. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
4. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
5. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
6. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
7. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.

8. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
9. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
10. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
11. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
12. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
13. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
14. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
15. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
16. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
17. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.
18. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней подготовки.
19. Виды и характер утомления.
20. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.

28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.
38. Особенности построения годичного цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годичного микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годичном цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.

47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.
59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном

спорте.

66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 10 зачетных единиц, 360 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
---	----------------------------	---------	---	--

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	9		4	16		
2	1.1 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	16		
3	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта	9		4	16		
4	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	16		
5	Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте	9	2	8	57		
6	3.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев			2	20		
7	3.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	4	19		
8	3.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)			2	18		
9	Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев	9	2	6	32		
10	4.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	2	16		
11	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке			4	16		
12	Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте	10	4	8	60		
13	5.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в		2	4	20		

	конькобежном спорте						
14	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	2	20		
15	5.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	20		
16	Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте			8	124		
17	6.1 Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (1,2,3 глава)			8	124		
18	Зачет	9					Зачет
19	Экзамен	10				9	Экзамен
Итого часов:			8	38	305	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов

к зачету (экзамену) для студентов V курса (заочная форма обучения)

1. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
2. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
3. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
4. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.

5. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
6. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
7. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.
8. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней подготовки.
9. Виды и характер утомления.
10. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
11. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
12. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
13. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
14. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
15. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
16. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
17. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
18. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
19. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
20. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.

- 26.Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
- 27.Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
- 28.Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
- 29.Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
- 30.Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
- 31.Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
- 32.Формы планирования подготовки конькобежцев.
- 33.Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
- 34.Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
- 35.Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
- 36.Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
- 37.Годичное, поэтапное и оперативное планирование.
- 38.Особенности построения годичного цикла.
- 39.Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
- 40.Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
- 41.Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
- 42.Структура и основное содержание годичного микроцикла подготовки конькобежцев.
- 43.Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.

44. Особенности подготовки спринтеров в годичном цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.
59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил

соревнований.

64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).

65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.

66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М. : Сов. спорт, 2009. - 199 с.
2. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: сов. спорт, 2006. - 127 с.
3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
4. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод, пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метелькова ; РОС. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.
5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дюсш, СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

б) Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.
2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.
3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.
5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. -367 с.
6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.
8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.
9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.
10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разраб. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-метод.советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.
11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.

12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.
14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод, разработ. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Союз конькобежцев России www.rus skating.ru/
2. Международный союз конькобежцев www.isu.org/
3. Конькобежный центр московской области www.kolomna-speed-skating.com/
4. История олимпийских игр <http://olimp-history.ru/node/369>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:
 - 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.

Учебные видеофильмы:

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- Техника и биомеханика скоростного бега на коньках «Клапскейт». ИСУ;

- Методика подготовки сильнейших конькобежцев мира. ИСУ;
- Техника бега на роликовых коньках;
- История конькобежного спорта
- Начальное обучение бегу на роликовых коньках.

Видеозаписи:

- Чемпионатов Европы, мира и зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках и шорт-треку;
 - проведения соревнований по марафону в Нидерландах;
 - Российский конькобежный спорт (основные этапы становления конькобежного спорта);
 - тренировка сильнейших шорт-трековиков мира в подготовительном периоде;
 - специальных упражнений конькобежцев, применяемые для обучения и совершенствования техники бега на коньках.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- компьютерный класс;

- аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;
- аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);
- помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оргтехника (год выпуска):

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.
- Компьютер «Сел 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.
- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

Научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E», 2004г.
- Пульсометр «Polar-S 610» - 2004г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 1 семестр, экзамен – 2 семестр.

ІІ. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	2 неделя	10
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История конькобежного спорта»</i>	4 неделя	10
3	<i>Защита презентации на тему «Современная история конькобежного спорта (скоростной бег на коньках и шорт-трек)»</i>	6 неделя	6
4	<i>Выполнение РГР по теме «Сравнительный анализ рекордов мира среди взрослых и юниоров»</i>	8 неделя	6
5	<i>Защита презентации на тему «Мой кумир в конькобежном спорте»</i>	10 неделя	6
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	12 неделя	10
7	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Катки, их оборудование, инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек»</i>	14 неделя	6
8	<i>Лабораторная работа по теме 3.2: «Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев» (Точка коньков).</i>	15 неделя	6
9	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека"</i>	16 неделя	10

	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	<i>Зачет по дисциплине</i>		<i>20</i>
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по теме 4.2: «Биомеханические основы техники бега на коньках»</i>	<i>24 неделя</i>	<i>6</i>
<i>2</i>	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: "Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках"</i>	<i>26 неделя</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.2: «Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой»</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
<i>4</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.3: «Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту»</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Контрольная работа по теме 5.4: «Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения»</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
<i>6</i>	<i>Творческое задание (презентация) по теме 5.5: «Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>7</i>
<i>7</i>	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</i>	<i>36 неделя</i>	<i>10</i>
<i>8</i>	<i>Контрольная работа по теме 6.1: «Классификация соревнований»</i>	<i>38 неделя</i>	<i>5</i>
<i>9</i>	<i>Творческое задание по теме 6.2: «Документы планирования и организация проведения соревнований»</i>	<i>41 неделя</i>	<i>7</i>
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	<i>Экзамен</i>		<i>30</i>
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство</i>	<i>10</i>

	оздоровления населения»	
3	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «История конькобежного спорта»	10
4	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»	10
5	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека»	10
6	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках»	10
7	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.

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) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>	2 неделя	10
2	<i>Контрольная работа по теме 1.3: «Система организации занятий и подготовки конькобежцев»</i>	4 неделя	5
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении.» Написать план-конспект тренировочного занятия по конькобежному спорту для лиц различного пола.</i>	17 неделя	5
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	7 неделя	10
6	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках»</i>	9 неделя	5
7	<i>Творческое задание (презентация) по теме 3.2: «Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в тренировочном процессе».</i>	10 неделя	5

	«Проектировка площадки для ОФП и СФП конькобежцев»		
8	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»	12 неделя	10
9	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки конькобежцев».	14 неделя	5
10	Контрольная работа по темам: 5.1 «Теоретическая подготовка конькобежцев» и 5.2 «Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев»	15 неделя	5
11	Посещение занятий		10
	Зачет		20 баллов
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»	25 неделя	10
2	Контрольная работа по теме 6.3: «Тактическая подготовка конькобежцев».	26 неделя	10
3	Практическое задание по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»	28 неделя	10
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»	32 неделя	10
5	Реферат по теме: «Динамика спортивных результатов у спортсменов детского, младшего и среднего возраста по конькобежному спорту за последние 5 лет».	36 неделя	10
6	Презентация по теме 7.7: «Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев».	38 неделя	10
7	Посещение занятий		10
	Экзамен		30 баллов
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во
---	------------------------	---------------------

		баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</i>	10
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры
Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр, экзамен – 6 семестр.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	3 неделя	12
2	<i>Контрольная работа по темам 1.1 «Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ». 1.2 «Организация проведения и судейства соревнований по конькобежному спорту»; 1.3 «Организация проведения и судейства соревнований по шорт-треку».</i>	4 неделя	12
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	8 неделя	14
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	12 неделя	12

5	<i>Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</i>	16 неделя	20
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	18 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	Весь период	10
	<i>Зачет по дисциплине</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме: 4.1 «Основы воспитания быстроты конькобежцев»</i>	26 неделя	6
2	<i>Презентация по теме: 4.2 «Основы воспитания силы конькобежцев»</i>	28 неделя	6
3	<i>Контрольная работа по теме: 4.3 «Основы воспитания выносливости конькобежцев»</i>	30 неделя	6
4	<i>Презентация по теме: 4.4 «Основы воспитания гибкости конькобежцев»</i>	32 неделя	6
5	<i>Контрольная работа по теме: 4.5 «Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц конькобежцев».</i>	33 неделя	6
6	<i>План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) конькобежцев»;</i>	34 неделя	6
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	36 неделя	12
8	<i>Контрольная работа по теме 5.1 «Основные закономерности построения спортивной тренировки»;</i>	37 неделя	6
9	<i>Контрольная работа по теме 5.2 «Характеристика средств и методов тренировки»;</i>	40 неделя	6
10	<i>Посещение занятий</i>	Весь период	10
11	<i>Экзамен</i>		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
---	------------------------	----------------------------

1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	10
7	<i>Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточного контроля: зачет – 7, экзамен – 8 семестр.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	2 неделя	8
2	<i>Презентация по теме 1.1: «Изменения правил соревнований по конькобежному спорту, принятые на конгрессах ISU»</i>	3 неделя	8
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	8
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	7 неделя	8
5	<i>Контрольная работа по темам 3.2, 3.4, 3.5: «Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках»; «Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев»; «Антидопинговый контроль в конькобежном спорте».</i>	9 неделя	8
6	<i>Презентация по теме 3.3: «Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика»</i>	10 неделя	8
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>	13 неделя	8
8	<i>Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в</i>	14 неделя	7

	<i>скоростном беге на коньках»</i>		
9	Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;	16 неделя	7
10	Посещение занятий		10
	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5:</i> «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»	24 неделя	10
2	Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»	26 неделя	10
3	Выполнение практического задания по теме 5.1: составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.	30 неделя	10
4	Контрольная работа по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».	32 неделя	10
5	Презентация по теме: Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). для студентов 4 курса очной формы обучения)	25 неделя	20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1:</i> «Введение в специальность»	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2:</i> «История и перспективы развития конькобежного спорта»	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3:</i> "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"	10

5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	10
7	<i>Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения)</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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: *зачет – 9 семестр, экзамен – 10 семестр.*

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) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»</i>		17
2	<i>Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;</i>		17
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>		20
4	<i>Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»</i>		16
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<i>Зачет по дисциплине</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практическое задание по теме 5.1: составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.</i>		15

2	<i>Контрольная работа по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».</i>		15
3	<i>Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы).</i>		30
4	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<i>Экзамен</i>		30
ИТОГО			100 баллов

¹ 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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный
спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [38] зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [1-8].

Цель освоения дисциплины (модуля): подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по конькобежному спорту в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

ОПК – 3 способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

ОПК – 6 способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

ОПК – 8 способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

ОПК – 11 способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

ПК - 8 способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических

основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

ПК - 9 способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

ПК - 10 способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;

ПК - 11 способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

ПК - 13 способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

ПК - 14 способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

ПК - 15 способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

ПК – 26 способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;

ПК – 28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

ПК – 30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**4.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. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		18	48	82		
2	1.1 Введение в специальность	I	2	4	6		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	I	2	4	6		
4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек	I	2		6		
7	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	I	2		6		
	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	I		4	6		
8	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	III	2	4	6		
9	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	III		4	6		
10	1.8 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	III		4	6		
11	1.9 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ	V		8	8		

12	1.10 Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту	V	4	6	8		
13	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	V	4	6	8		
14	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	VII		4	10		
15	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта		20	52	53		
16	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	I	2	6	10		
17	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	2	4	10		
19	2.4 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	III		14	7		
20	2.5 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	III		4	6		
21	2.6 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	III	2	6	6		
22	2.7 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	V	4	8	8		
23	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	V		6	6		
24	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	VII	2	4	10		
25	Раздел 3. Материально-		8	30	41		

	техническое обеспечение занятий конькобежным спортом						
26	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	I		8	9		
27	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	I	2	8	10		
28	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	II	2	4	10		
29	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	III	2	6	6		
30	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	III	2	4	6		
31	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека		10	44	50		
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	II	2	6	10		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	II	2	10	10		
34	4.3 Техника бега по прямой	II	2	10	10		
35	4.4 Техника бега по повороту	II	2	10	10		
36	4.5 Техника бега со старта	II	2	8	10		
37	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках		8	46	50		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	II	2	10	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	II	2	10	10		
40	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	II	2	10	10		
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	II	2	8	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	II		8	10		
43	Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		8	36	34		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное	III	2	6	6		

	занятие						
45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	III	2	6	8		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	III	2	8	6		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	III	2	10	8		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	III		6	6		
49	Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте		4	8	12		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
51	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
52	Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев		4	22	20		
53	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	IV	2	2	6		
54	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	IV		6	4		
55	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	IV		6	6		
56	8.4 Тактика бега в шорт-треке	IV	2	8	4		
57	Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев		12	36	40		
58	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	VI	4	8	8		
59	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	VI	2	8	8		
60	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	VI	2	8	8		
61	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	VI	2	6	8		
62	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	VI	2	6	8		
63	Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении		8	32	42		
64	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в	IV	2	2	6		

	дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)						
65	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	IV		4	6		
66	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	IV		4	6		
67	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	IV	2	4	6		
68	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	IV	2	4	6		
69	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	IV		8	6		
70	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	IV	2	6	6		
71	Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте		8	24	36		
72	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	V	2	2	8		
73	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	V	2	8	8		
74	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	V	2	10	12		
75	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	V	2	4	8		
76	Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев		4	22	31		
77	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	6	8		
78	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	VI	2	6	8		
79	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		6	8		
80	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI		4	7		
81	Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте		16	32	41		
82	13.1. Анатомо-морфологическая	VII	2	4	8		

	характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом						
83	13.2.Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	VII	4	6	6		
84	13.3Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	VII	2	4	6		
85	13.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	VII	4	6	7		
86	13.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	VII	2	6	8		
87	13.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	VII	2	6	6		
88	Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев		10	40	40		
89	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	VIII	2	8	8		
90	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	VIII	2	8	8		
91	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	VIII	2	8	8		
92	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	VIII	2	6	8		
93	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	VIII	2	10	8		
94	Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту		2	12	10		
95	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	VIII	2	12	10		
96	Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте		6	28	30		
97	16.1.Методология планирования	VIII	2	10	10		

	учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте						
98	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	8	10		
99	16.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	10	10		
100	Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту		2	12	40		
101	17.1 Классификация соревнований	II	2		10		
102	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	II		6	10		
103	17.3 Требования к участникам соревнований	II		2	10		
104	17.4 Подведение итогов соревнований	II		4	10		
Итого часов:			140	524	668	36	

**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. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		6	20	154		
2	1.1 Введение в специальность	1	2		8		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	1		2	10		

4	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек	1		2	10		
5	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	1		2	10		
6	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	1			10		
7	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	3	2		14		
8	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	3		2	14		
9	1.10 Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту	5	1	2	16		
10	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	5	1	2	16		
11	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	9		4	16		
12	1.13 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	3		2	14		
13	1.14 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ.	5		2	16		
14	Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта		4	16	174		
15	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	1	1		24		
16	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	1	1		22		
17	2.3 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	3		2	14		
19	2.4 Анализ состояния и	3		2	14		

	перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)						
20	2.5 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	3	2		14		
21	2.6 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	5		2	18		
22	2.7 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	5		2	12		
23	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	7		4	40		
24	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	9		4	16		
25	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом			6	73		
26	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	1		1	16		
27	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	1		1	18		
28	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	1		2	16		
29	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	3		1	11		
30	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	4		1	12		

31	Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека		2	6	59		
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	1	1		12		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	1	1		12		
34	4.3 Техника бега по прямой	1		2	12		
35	4.4 Техника бега по повороту	2		2	12		
36	4.5 Техника бега со старта	2		2	11		
37	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках			6	50		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	2		2	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	2		2	10		
40	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	2		1	10		
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	2		1	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	2			10		
43	Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте			6	60		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	4		1	12		
45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	4		1	12		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	4		2	12		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	4		1	12		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	4		1	12		
49	Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте		2	2	24		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	4	2		12		
51	7.2 Морально-волевая и	4		2	12		

	психологическая подготовка конькобежцев						
52	Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев			4	48		
53	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	4		1	12		
54	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	4		1	12		
55	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	4		1	12		
56	8.4 Тактика бега в шорт-треке	4		1	12		
57	Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев			10	70		
58	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	6		2	14		
59	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	6		2	14		
60	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	6		2	14		
61	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	6		2	14		
62	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	6		2	14		
63	Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении			10	74		
64	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)	4		1	10		
65	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	4		1	10		
66	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	4		1	12		
67	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	4		1	10		
68	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
69	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
70	10.7. Система контроля и управления	4		2	12		

	подготовкой юных конькобежцев						
71	Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте		2	20	221		
72	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	5	2		14		
73	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	5		2	14		
74	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	10		8	124		
75	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	5		2	14		
76	11.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	8		8	55		
77	Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев		2	6	53		
78	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	6	2		14		
79	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	6		2	14		
80	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	6		2	14		
81	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	6		2	11		
82	Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	14	129		
83	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом	7		2	24		
84	13.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	7		2	24		
85	13.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	7		2	24		
86	13.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	9		2	20		
87	13.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	9	2	4	19		

88	13.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	9		2	18		
89	Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев		4	28	92		
90	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	8		2	20		
91	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	8		20	20		
92	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	8	2		20		
93	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	9	2	2	16		
94	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	9		4	16		
95	Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту		2	2	22		
96	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	8	2	2	22		
97	Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте		6	14	126		
98	16.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	8	2	2	22		
99	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
100	16.3Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	22		
101	16.4.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	10	2	4	20		
102	16.5. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10	2	2	20		
103	16.6Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10		2	20		

104	Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту			4	30		
105	17.1 Классификация соревнований	2		1	8		
106	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	2		1	8		
107	17.3 Требования к участникам соревнований	2		1	8		
108	17.4 Подведение итогов соревнований	2		1	6		
			32	156	1459	45	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016

Москва 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания.
Протокол №8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017 г.

Составитель:

Сячин В.Д.- д.п.н., профессор кафедры Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра.

Изучение данного курса тесно связано с такими предметами, как анатомия, гимнастика, русский язык и культура речи, информатика, спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, русский язык и культура речи, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Знания, приобретенные в результате изучения курса необходимы студентам для дальнейшего прохождения практик:

практики по получению первичных профессиональных умений и навыков; практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности); практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности) и для преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование		Заочная форма обучения
1	2	3	
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.	1-2 3-4 5 6	
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и	4-7	

	соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	8-10
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	8 9 10
ОПК-6	Знать: состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	5-7
	Уметь: применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	6-9
	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.	9-10
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	1-2
	- документы планирования и проведения соревнований;	2-3
	- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	3
	- обязанности организаторов и судей соревнования;	3
	- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	3
- осуществлять объективное судейство соревнований;	4	
- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	5	
Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	5-7	
	- умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6-7
ОПК-11	Знать: - основы научно-методической деятельности;	6
	- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	7-8
	- методы научного анализа и обработки результатов исследований;	8-9
	- методы формулирования и представления обобщений и	10

	ВЫВОДОВ.	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 	<p>7</p> <p>7-8</p> <p>8-9</p> <p>9-10</p>
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	<p>8-10</p>
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	<p>5-6</p> <p>7</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности. 	<p>6-7</p> <p>8</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>8</p> <p>9</p>
ПК-9	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	<p>5</p> <p>6</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со 	

	спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	7
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	6 7
ПК-10	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6 7
	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.	6 7 8 9
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8-9
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	6-7 8 8 8-9
	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).	7 7 8

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 	<p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7-8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	<p>8</p> <p>9</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	9-10
ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 	<p>5-6</p> <p>7</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 	<p>5-7</p> <p>5-6</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 	6-8
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	<p>6</p> <p>7</p>
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	<p>6</p> <p>7</p>

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 	7
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 	8 9
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 	7 8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 	8 9
ПК-28	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 	7 8

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 	<p>8</p> <p>9</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 	<p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
ПК-30	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 	<p>7</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	<p>8-9</p>
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	<p>10</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов** (188 часа контактной аудиторной работы со студентами, 1459 – СРС, 45 часов - контроль).

1 КУРС, ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	I курс. Всего 324 часов	I-II	6	26	283	9	
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.						
1.1	Тема 1. Введение в специализацию.	I		1	10		Реферат
1.2	Тема 2. История лёгкой атлетики.	I		1	10		Реферат
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	I					
2.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I			10		Компьютерная презентация
2.2.	Тема 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2		10		Компьютерное тестирование, письменная работа
2.3.	Тема 3. Основы техники	I			8		Опрос, письменная

	ходьбы и бега						работа
2.4.	Тема 4. Основы техники прыжков	I			8		Опрос, письменная работа
2.5.	Тема 5. Основы техники метаний	I			8		Опрос, письменная работа
2.6.	Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I			10		Отчет по письменным (практическим) заданиям: комплексы ОРУ и СУ
2.7.	Тема 7. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I			8		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.8.	Тема 8. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I		2	12		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.9.	Тема 9. Техника толкания ядра и методика обучения.	I		2	16		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.10.	Тема 10. Техника прыжка в длину и методика обучения	I		2	14		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.11	Тема 11. Практика проведения подготовительной части занятия	I			18		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I					
3.1.	Тема 1. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I			22		Опрос, тестирование, письменная работа
3.2.	Тема 2. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I			20		Судейство соревнований
	Всего за I-й семестр	I	2	8	184		зачет
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой	II					

	атлетики и совершенствование технического мастерства.						
2.1.	Тема 1. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	4	20		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.2.	Тема 2. Техника метания копья и методика обучения	II	2	4	20		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.3.	Тема 3. Практика проведения подготовительной части занятия	II			16		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	II					
3.1.	Тема 1. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II		4	14		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
3.2.	Тема 2. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II		2	14		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
3.3.	Тема 3. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II			15		Судейство соревнований
	Всего за II-й семестр	II	4	14	99	9	Экзамен

2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
----------	--	----------	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
	II курс. Всего 432 часа	III-IV	6	32	313	9	Экзамен (IV)
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	III					
2.1.	Тема 1. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	2	6	20		Опрос, письменная работа
2.2.	Тема 2. Урок и тренировочное занятие.	III	2	4	20		Опрос, письменная работа
2.3.	Тема 3. Основы техники эстафетного бега и методика обучения.	III		2	24		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.4.	Тема 4. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III		2	26		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.5.	Тема 5. Практика проведения основной части занятия	III		2	26		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	III					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III			26		Судейство соревнований
	Всего за III-й семестр	III	4	16	142		зачет
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	IV					
2.1.		IV		6	30		Оценка

	Тема 1. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.						технической подготовленности, опрос или тестирование
2.2.	Тема 2. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	6	30		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.3.	Тема 3. Практика проведения занятия в целом.	IV		2	40		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	IV					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV			41		Судейство соревнований
3.2.	Тема 2. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV		2	30		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
	Всего за IV-й семестр	IV	2	16	171	9	Экзамен

3 КУРС, ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	III курс. Всего 288 часа	V- VI	6	30	243	9	Экзамен (VI)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	V					
1.1.	Тема 1. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	V		4	24		Опрос, письменная работа
1.2.	Тема 2. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	V		4	26		Опрос, письменная работа
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	V					
2.1.	Тема 1. Практика проведения основной части занятия	V			20		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	V					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	V			29		Судейство соревнований
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	V					
4.1.- 4.4	Тема 1. Развитие физических качеств.	V	2	8	44		Опрос или тестирование, письменная работа
	Всего за V-й семестр	V	2	16	144		зачет
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI					
1.1.	Тема 1. Применение методик	VI		2	12		Опрос, письменная

	НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.						работа, компьютерная презентация
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	VI					
2.1	Тема 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения	VI		4	12		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.2.	Тема 2. Основы техники метания молота и методика обучения.	VI		4	12		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.3.	Тема 3. Практика проведения занятия в целом.	VI			10		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	VI					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	VI			13		Судейство соревнований
3.2.	Тема 2. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	VI			10		Опрос, тестирование, письменная работа
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VI					
4.1.	Тема 1. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	VI	2		10		Опрос, письменная работа
4.2.	Тема 2. Методика и организация отбора в легкой атлетике	VI	2	2	10		Опрос, письменная работа
4.3.	Тема 3. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VI		2	10		Опрос, письменная работа
	Всего за VI-й семестр	VI	4	14	99	9	Экзамен

**IV КУРС
СЕДЬМОЙ И ВОСЬМОЙ СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	IV курс. Всего 360 час	VII- VIII	6	30	315	9	Экзамен (VIII)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VII					
1.1.	Тема 1. Организация и проведение научных исследований в учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.	VII		2	24		Опрос, письменная работа, компьютерная презентация
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VII					
4.1	Тема 1. Основы тренировки и содержание учебно- тренировочного процесса	VII		2	20		Опрос, письменная работа
4.2	Тема 2. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	VII		2	20		Опрос, письменная работа
4.3	Тема 3. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VII	2	2	20		Опрос, письменная работа
4.4- 4.5	Тема 4. Планирование макро-, мезо- и микроциклов тренировки	VII		2	26		Опрос, письменная работа
4.6- 4.8	Тема 5. Тренировка в беге на выносливость и в спортивной ходьбе.	VII		2	24		Опрос, письменная работа
4.9		VII		2	30		План-конспект,

	Тема 6. Практика в проведении тренировочного занятия.						проведение, педагогический анализ
	Всего за VII-й семестр	VII	2	14	164		зачет
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VIII					
4.1-4.2	Тема 1. Тренировка в беге на короткие дистанции, барьерном и эстафетном беге	VIII	2	6	46		Опрос, письменная работа
4.3-4.6.	Тема 2. Тренировка в легкоатлетических прыжках.	VIII	2	8	54		Опрос, письменная работа
4.7	Тема 3. Практика в проведении тренировочного занятия.	VIII		2	51		План-конспект, проведение занятия, педагогический анализ
	Всего за VIII-й семестр	VIII	4	16	151	9	Экзамен

V КУРС, ДЕВЯТЫЙ И ДЕСЯТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	V курс. Всего 360 часа	IX- X	8	38	305	9	Экзамен (X)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	IX					
1.1.	Тема 1. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	IX		4	36		Опрос, компьютерная презентация
1.2.	Тема 2. Работа ВФЛА и ИААФ.	IX		2	24		Опрос, письменная работа
1.3.	Тема 3. Состояние мировой	IX		2	24		Опрос, письменная

	лёгкой атлетики на современном этапе.						работа
2	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	IX					
2.1.	Тема 1. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	IX	2	4	26		Опрос или компьютерное тестирование
2.2.	Тема 2. Контроль в тренировке легкоатлетов.	IX	2	4	24		Опрос или компьютерное тестирование, письменная работа
2.3.	Тема 3. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	X		2	24		Опрос или компьютерное тестирование, письменная работа
	Всего за IX -й семестр	IX	4	18	158		зачет
2.4.	Тема 4. Тренировка в легкоатлетических метаниях	X	2	2	20		Опрос, письменная работа
2.5.	Тема 5. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	X	2	2	18		Опрос, письменная работа
2.6.	Тема 6. Практика в проведении тренировочного занятия	X			21		План-конспект, проведение, педагогический анализ
2.7.	Тема 7. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	X		4	20		Опрос, письменная работа
2.8.	Тема 8. Психологическая подготовка легкоатлета	X		2	16		Опрос, письменная работа
2.9.	Тема 9. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	X		4	18		Опрос, письменная работа
2.10.	Тема 10. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	X		4	20		Опрос, письменная работа
2.11.	Тема 11. Особенности подготовки женщин.	X		2	16		Опрос, письменная работа

	Всего за X-й семестр	X	4	20	147	9	Экзамен
--	-----------------------------	----------	----------	-----------	------------	----------	----------------

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов I курса

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
3. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
4. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Классификация легкоатлетических прыжков.
6. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
7. Движения прыгуна в полете и их значение.
8. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
9. Виды метаний и их классификация.
10. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
11. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
12. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
15. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
16. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
17. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий
18. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
19. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
20. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
21. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
22. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
23. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
24. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
25. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
26. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
27. Методика обучения технике спринтерского бега.

28. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
30. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
31. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
32. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
33. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
34. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
35. Методика обучения технике прыжка в длину.
36. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
37. Эволюция техники прыжка в высоту.
38. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
39. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
40. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
41. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
42. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
43. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
44. Методика обучения технике прыжка в высоту.
45. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
46. История и эволюция техники толкания ядра.
47. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
48. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
49. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
50. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
51. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
52. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
53. Методика обучения технике толкания ядра.
54. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
55. История и эволюция техники метания копья.
56. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
57. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
58. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
59. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
60. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
61. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
62. Методика обучения технике метания копья.
63. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
64. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
65. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
66. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
67. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
68. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
69. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
70. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
71. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).

72. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.
73. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
74. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
75. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
76. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
77. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
78. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
79. Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.
80. История мировой легкой атлетики.
81. История отечественной легкой атлетики.
82. Великие легкоатлеты прошлых лет.
83. Достижения современных отечественных и зарубежных легкоатлетов.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов II курса

1. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
2. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
3. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
5. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
6. Методика подготовки к учебному занятию {программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке}.
7. Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний вид).
8. Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей урока и их дозировка.
9. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
10. Этапы обучения двигательным действиям.
11. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
12. Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.
13. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.
14. Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.
15. Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.
16. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
17. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.

18. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
19. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.
20. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
21. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
23. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
24. Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.
25. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
26. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
27. Методика обучения технике эстафетного бега.
28. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
29. История и эволюция техники барьерного бега.
30. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
31. Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
32. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
33. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
34. Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
35. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
36. Методика обучения технике барьерного бега.
37. Методика обучения технике барьерного бега на средние и длинные дистанции.
38. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
39. Эволюция техники тройного прыжка.
40. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
41. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
42. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
43. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
44. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
45. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
46. Методика обучения технике тройного прыжка.
47. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
48. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
49. История и эволюция техники метания диска.
50. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
51. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
52. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
53. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
54. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
55. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.

56. Методика обучения технике метания диска.
57. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
58. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
59. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
60. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
61. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
62. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.
63. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
64. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
65. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.
66. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).
67. Методы научных исследований, инструментальные методики.
68. Методика знакомства с литературными источниками.
69. Основные направления исследований в легкой атлетике.
70. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов III курса

1. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
2. Эволюция техники тройного прыжка.
3. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
4. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
5. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
6. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
7. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
8. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
9. Методика обучения технике тройного прыжка.
10. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
11. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
12. История и эволюция техники метания диска.
13. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
14. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
15. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
16. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
17. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
18. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
19. Методика обучения технике метания диска.

20. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
21. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
22. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
23. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
24. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
25. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
26. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
27. Критерии технического мастерства метателя молота.
28. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
29. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
30. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.
31. Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
32. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника движения.
33. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
34. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
35. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
36. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
37. Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
38. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
39. Определение выносливости и особенности ее проявления в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
40. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
41. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
42. Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.
43. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
44. Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.
45. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
46. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
47. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
48. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
49. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
50. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
51. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
52. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
53. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
54. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные нормативы.

55. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.

56. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

57. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

58. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.

59. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).

60. Методы научных исследований, инструментальные методики.

61. Методика знакомства с литературными источниками.

62. Основные направления исследований в легкой атлетике.

63. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов IV курса

1. Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.
2. Педагогические методы исследования.
3. Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности
4. Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных обследований.
6. Основы организации многолетней подготовки.
7. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
8. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
9. Этап спортивного совершенствование (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
10. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
11. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».
12. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи
13. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.
14. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.
15. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы подготовки легкоатлетов.
16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.
19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.
20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.

21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
24. Планирование годового цикла подготовки. Варианты годовых циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годового цикла.
27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годового цикла.
32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
33. Управления тренировочным процессом. Виды управления.
34. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годового цикла подготовки.
35. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
36. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
37. Эволюция взглядов на варианты планирования годового цикла подготовки в лёгкой атлетике.
38. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных учреждений.
39. Формы и методы внешкольных занятий.
40. Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.
41. Программные материалы по подготовке юных спортсменов.
42. Основная направленность тренировочного процесса.
43. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
44. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
45. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).
46. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
47. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
48. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение

средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).

50. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).

51. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

52. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

53. Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.

54. Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.

55. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.

56. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.

57. Планирование годового цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.

58. Планирование годового цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.

59. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

60. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.

61. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.

62. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.

63. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

64. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.

65. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.

66. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

67. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

68. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

69. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.

70. Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.

71. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.

72. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
73. Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.
74. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.
75. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
76. Планирование годового цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.
77. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.
78. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
79. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.
80. Планирование годового цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.
81. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.
82. Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.
83. Планирование годового цикла подготовки в спортивной ходьбе.
84. Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.
85. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.
86. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в длину.
87. Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.
88. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.
89. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.
90. Планирование годового цикла подготовки в толкании ядра.
91. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.
92. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
93. Планирование годового цикла подготовки в метании копья.
94. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
95. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
96. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
97. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
98. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
99. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
100. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
101. Критерии технического мастерства метателя молота.
102. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.

103. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.

104. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

(экзамена) студентов V курса

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.

2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.

3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.

4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.

5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.

6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?

7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.

8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.

9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.

10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.

11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.

12. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах многолетней подготовки для групп специализаций.

13. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.

14. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.

15. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.

16. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.

17. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.

18. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.

19. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.

20. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.

21. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.

22. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?

23. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.

24. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.

25. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.

26. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетики.
27. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.
28. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
29. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики от силовой подготовки мужчин.
30. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
31. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.
32. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
33. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
34. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.
35. Особенности физического развития метателей молота.
36. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
37. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
38. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
39. Особенности физического развития метателей диска.
40. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей диска.
41. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
42. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
43. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
44. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
45. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
46. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
47. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
48. Особенности годовичного планирования в прыжках с шестом.
49. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
50. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
51. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
52. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
53. Двигательные качества, необходимые многоборцам.
54. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
55. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке многоборцев.
56. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.
57. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.
58. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
59. Что является предметом контроля в спорте?
60. Виды контроля и их характеристика.
61. Что такое комплексный контроль?
62. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
63. Контроль соревновательной деятельности.
64. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
65. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
66. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и

согласованность.

67. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
68. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
69. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
70. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
71. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
72. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов.
73. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
74. Определение понятия «управление».
75. Методы научного прогнозирования.
76. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?
77. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?
78. Параметры, учитываемые при создании модели.
79. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.
80. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
81. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
82. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
83. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
84. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
85. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
86. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
87. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
88. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
89. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
90. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2.Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

3.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение.- Киев, Олимпийская литература.- 2004.- 810 с.

б) дополнительная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) - М.: Терра-спорт, 2000.- 79 с.
2. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.
3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции
5. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
6. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.
7. Куканов Ю. Особенности тренировки в среднегорье / Куканов Ю. // Лёгкая атлетика. – 2005.- № 1. – С. 10-12.
8. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.
9. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпред, 2005.- 220 с.
10. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель , 2004. - 863 с.
12. Легкая атлетика.- 2011.- № 3-4.- С.14-18.
13. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.. - М.: Терра-спорт, 2006.- 217 с.
14. Попов, В. Б. Прыжок в длину Многолетняя подготовка / Попов В. Б.- Терра-Спорт. 2001. - 156 с.

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://la.sportedu.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
 - Операционная система – Microsoft Windows.
 - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
 - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
 - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
 - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
 - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
 - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
 - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

Приложение к программе.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (2 семестр)*.

II. Виды текущего контроля, сроки проведения, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Опрос	Количество баллов
	Опрос	30 баллов
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
2	Основы техники ходьбы и бега	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
3	Основы техники метаний	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
4	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3

5	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
6	Техника толкания ядра. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
9	Техника метания копья. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
10	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
	Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах	18 баллов
1	спортивная ходьба	3
2	бег на короткие дистанции	3
3	толкания ядра	3
4	прыжок в длину	3
5	прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп»	3
6	метание копья	3
	Письменные работы по темам	21 балл
1	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
3	Основы техники легкоатлетических упражнений	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
4	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
5	Организация соревнований по легкой атлетике	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
6	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
7	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	«3» - 4; «4» - 5; «5» - 6
	Посещение занятий	19 баллов
	Экзамен	12 баллов
100		

Дополнительные задания (компьютерное тестирование)

для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине

Компьютерное тестирование по темам*		8
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	2
2	Основы техники ходьбы и бега	2
3	Основы техники прыжков	2
4	Основы техники метаний	2
5	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	2
6	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	2
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	2
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	2
9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	2
10	Техника метания копья. Методика обучения.	2
11	Организация соревнований по легкой атлетике	2
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	2

II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: l-a@sportedu.ru
 Сроки изучения дисциплины: **3 семестр - 4 семестр**
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (4 семестр)*.

III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Деловая игра по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».</i>	5
3.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника эстафетного бега»</i>	4
4.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника тройного прыжка»</i>	4
5.	<i>Тест по теме «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».</i>	5
6.	<i>Написание реферата по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	5
7.	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
8.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения»</i>	5
11	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»</i>	5
12	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Метание диска»</i>	5
13	<i>Тест по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».</i>	5
14	<i>Написание реферата по теме «Организация соревнований по легкой атлетике в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях».</i>	5
16	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания диска. Методика обучения»</i>	5
17	<i>Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.</i>	8
18	<i>Посещение занятий</i>	7
	Экзамен	22
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»	5
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
6	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	10

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru
 Сроки изучения дисциплины: 5 семестр - 6 семестр
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (6 семестр)*.

III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Деловая игра по разделу «Организация отбора по одному из видов легкой атлетики»</i>	5
2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям в группах с оздоровительной направленностью».</i>	5
3.	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Техника прыжка с шестом»</i>	4
4.	<i>Выполнение подготовительных упражнений по разделу «Техника прыжка с шестом»</i>	4
5.	<i>Тест по теме «Анализ техники метания молота. Методика обучения».</i>	4
6.	<i>Написание реферата по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям в группах здоровья»</i>	4
7.	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике, проводимых в условиях учебных заведений»</i>	4
8.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники прыжка с шестом. Методика обучения»</i>	5
10.	<i>Выступление на семинаре по теме «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	5
11	<i>Выполнение практического задания по разделу «Оздоровительный бег для лиц разного возраста»</i>	4
12	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Метание молота»</i>	4
13	<i>Тест по теме «Современная система отбора».</i>	4
14	<i>Написание реферата по теме «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».</i>	4
15	<i>Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	4
16	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания молота. Методика обучения»</i>	5
17	<i>Учебная практика - Проведение занятия по легкой атлетике.</i>	6
18	<i>Посещение занятий</i>	7
	Экзамен	22
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	5

4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
6	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	10

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр - 8 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (8 семестр)*.

II. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
Выполнение заданий практического раздела		15 баллов
1	Тест Купера	3
2	Бег на 60 м	3
3	Комплекс специальных упражнений в барьерном беге	3
4	Комплекс специальных подводящих упражнений в метании молота	3
5	Комплекс специальных подводящих упражнений в прыжке с шестом	3
Участие в семинарах		42 балла
1	Техника метания молота и методика обучения	3
2	Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	3
5	Этапное и недельное планирование	3
6	Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	3
7	Тренировка в прыжке в высоту	3
8	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе и в спортивной ходьбе	3
10	Тренировка в барьерном беге	3
11	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке	3
12	Тренировка в толкании ядра	3
13	Тренировка в метании копья	3
14	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	3
Учебная практика		17 баллов
1	Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия.	4
2	Разработка плана-конспекта тренировочного занятия	3
3	Практика в проведении тренировочного занятия	5
4	Педагогический анализ тренировочного занятия	1
5	Проведение хронометража тренировочного занятия	2
6	Проведение и анализ динамики ЧСС на тренировочном занятии	2
Посещение занятий		10 баллов
	Сдача экзамена	8 семестр 16 баллов

Итого	100 баллов
--------------	-------------------

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»</i>	5
3	<i>Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	5
5	<i>Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»</i>	10
6	<i>Разработка годовичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетике на одном из этапов многолетней подготовки.</i>	10
7	<i>Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетике</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

I.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 5 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru
Сроки изучения дисциплины: 9 семестр - 10 семестр
Форма промежуточного контроля: *экзамен (10 семестр)*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
Посещение лекционных занятий	4,5
Выступление на семинаре «Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	2
Выступление на семинаре «Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью»	2
Выступление на семинаре «Особенности подготовки женщин»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в спринтерском и барьерном беге»	2
Выполнение практического задания по разделу «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Контроль в тренировке легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Психологическая подготовка легкоатлета»	2
Выполнение практического задания по разделу «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
Посещение практических занятий	12,4
Посещение лекционных занятий	1,5
Выступление на семинаре «Работа ВФЛА и ИААФ»	2

Выступление на семинаре «Тренировка в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в легкоатлетических прыжках»	2
Выполнение практического задания по разделу «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	2
Выполнение практического задания по разделу «Состояние мировой легкой атлетики на современном этапе»	2
Выполнение практического задания по разделу «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в прыжке с шестом»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в метании диска и молота»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в легкоатлетических многоборьях»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	3
Посещение практических занятий	11,6
Экзамен	12,4
ИТОГО	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся,
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой	5

	атлетике»	
8	Выступление по теме «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике»	5
9	Выступление по теме «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

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 легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б 1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора - 2016

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

2. Семестры освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

3. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» должен обладать следующими компетенциями.

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность 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 обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30);

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
заочная форма обучения**

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	I КУРС	I-II	6	26	283		
	I СЕМЕСТР		2	8	184		зачет
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	I		2	20		
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	I	2	6	122		
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I			42		
	II СЕМЕСТР		4	14	99		Экзамен
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование	II	4	8	56		

	технического мастерства.						
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	II		6	43		
	II КУРС	III-IV	6	32	313		
	3 СЕМЕСТР		4	16	142		зачет
2	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	III	4	16	116		
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	III			26		
	4 СЕМЕСТР		2	16	171		экзамен
	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	IV	2	14	100		
	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.			2	71		
	III КУРС	V-VI	6	30	243		
	5 СЕМЕСТР		2	16	144		зачет
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI		8	50		
	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	V			20		
	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	V			30		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике/	V	2	8	44		
	6 СЕМЕСТР		4	14	99		Экзамен
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI		2	12		
	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	VI		8	34		
	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	VI			23		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой	VI	4	4	30		

	атлетике						
	IV КУРС	VII-VIII	6	30	315		
	7 СЕМЕСТР		2	14	164		зачет
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI		2	24		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VII	2	12	140		
	8 СЕМЕСТР		4	16	151		Экзамен
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VIII	4	16	151		
	V КУРС	IX-X	8	38	305		
	9 СЕМЕСТР		4	18	158		зачет
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	IX		8	84		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	IX	4	10	74		
	10 СЕМЕСТР	X	4	20	147		экзамен
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	IX	4	20	147		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б-1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Москва 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания.
Протокол № 8 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017 г.

Составитель: Гридасова Е.Я. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;
Зеличенко В.Б.- к.п.н., зав. кафедрой Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;
Мирзоев О.М. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра.

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.

Знания, приобретенные в результате изучения курса необходимы студентам для дальнейшего прохождения практик:

практики по получению первичных профессиональных умений и навыков; практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности); практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности) и для преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	
1	2	3
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.	1 3 4 5
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6 7
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	7 8
ОПК-6	Знать: состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	7
	Уметь: применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	7
	Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности,	8 ⁴

	обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1 2 3 4
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2 3 4
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2 3
ОПК-11	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.	4 5 6 7 8
	Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	7 8
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием	7 8

	апробированных методик.	
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	3 4 5 6
	Уметь: - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	6 7
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	7 8
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4 5 6 7
	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.	7 8
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных	8

	принципов честной спортивной конкуренции.	
ПК-10	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. 	6
	<p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	7 8
ПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и 	6

	компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	
	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.	7 8
ПК-13	Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	6
	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.	6 7
	Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	7 8
ПК-14	Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	5 6
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	7 8
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта	7

	<p>владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 	8
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	4 5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 	5
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 	6 7
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 	7

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 	<p>1</p> <p>6</p>
ПК-28	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 	4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 	6
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. 	5
	<ul style="list-style-type: none"> - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 	6
		7
		8
ПК-30	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации 	4

	данных.	
	Уметь: - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - 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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов** (664 часа контактной аудиторной работы со студентами, 992 – СРС, 36 часов - контроль).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	I курс. Всего 513 часов	I-II	36	144	333	9	Зачёт (I) Экзамен (II)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта	I	4	2	14		
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	4		
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	10		
2	Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	I	10	58	113		
2.1.	Модуль 3.	I	--	2	4		

	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике						
2.2.	Модуль 4. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	10		
2.3.	Модуль 5. Основы техники ходьбы и бега	I	2	4	10		
2.4.	Модуль 6. Урок и тренировочное занятие.	I	--	4	10		
2.5.	Модуль 7. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	--	4	16		
2.6.	Модуль 8. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I	2	6	16		
2.7.	Модуль 9. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	2	12	16		
2.8.	Модуль 10. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	2	16	16		
2.9.	Модуль 11. Практика проведения подготовительной части занятия	I	--	8	15		
3	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I	2	6	36		
3.1.	Модуль 12. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2	4	16		
3.2.	Модуль 13. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I	--	2	20		
--	Всего за I-й семестр	I	14	66	163	--	Зачёт
4	Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	II	18	50	130		
4.1.	Модуль 14. Основы техники прыжков	II	6	2	26		
4.2.	Модуль 15. Основы техники метаний	II	6	6	26		
4.3.	Модуль 16. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	12	12		
4.4.	Модуль 17.	II	2	14	16		

	Техника прыжка в высоту и методика обучения						
4.5.	Модуль 18. Техника метания копья и методика обучения	II	2	16	14		
4.6.	Модуль 19. Практика проведения подготовительной части занятия	II	--	12	36		
5	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	II	4	8	40		
5.1.	Модуль 20. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	10		
5.2.	Модуль 21. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	2	6	20		
5.3.	Модуль 22. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II	--	6	10		
--	Всего за II-й семестр	II	22	78	170	9	Экзамен

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	II курс. Всего 297 часов	III-IV	32	144	121	9	Зачёт (III) Экзамен (IV)
1	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	III	18	62	41		
1.1.	Модуль 1. Основы обучения	III	4	6	7		

	легкоатлетическим упражнениям						
1.2.	Модуль 2. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	6	4		
1.3.	Модуль 3. Основы техники тройного прыжка и методика обучения	III	2	8	6		
1.4.	Модуль 4. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	III	2	6	4		
1.5.	Модуль 5. Практика проведения основной части занятия	III	--	16	6		
1.6.	Модуль 6. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	III	2	6	4		
1.7.	Модуль 7. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	III	2	6	4		
1.8.	Модуль 8. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	III	4	6	6		
2	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	III	--	10	4		
2.1.	Модуль 10. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III	--	10	4		
--	Всего за III-й семестр	III	18	72	45	--	Зачёт
4	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	IV	2	6	16		
4.1.	Модуль 11. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	IV	2	6	16		
5	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	IV	2	22	22		
5.1.	Модуль 12. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	8	10		
5.2.	Модуль 13.	IV	2				

	Основы техника барьерного бега и методика обучения						
5.3.	Модуль 14. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		
6	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	IV	--	8	14		-
6.1.	Модуль 15. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV	--	4	8		
6.2.	Модуль 16. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		
7	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	IV	10	32	24		
7.1.	Модуль 17. Развитие быстроты.	IV	2	8	6		
7.2.	Модуль 18. Развитие силы.	IV	2	8	6		
7.3.	Модуль 19. Развитие выносливости.	IV	2	8	6		
7.4.	Модуль 20. Развитие гибкости, ловкости и координации	IV	2	8	6		
	Всего за IV семестр	IV	14	72	76	9	Экзамен

3 КУРС V И VI СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	III курс. Всего 405 часов	V- VI	36	116	253	9	Зачёт (V) Экзамен (VI)
1	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и	V	6	30	46		

	совершенствование технического мастерства						
1.1.	Модуль 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V	4	20	30		
1.2.	Модуль 2. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	16		
2	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	V	22	34	114		
2.1.	Модуль 3. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V	2	4	12		
2.2.	Модуль 4. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2	4	12		
2.3.	Модуль 5. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V	2	2	8		
2.4.	Модуль 6. Планирование годичного цикла тренировки	V	2	4	14		
2.5	Модуль 7. Этапное и недельное планирование	V	2	4	14		
2.6	Модуль 8. Методика и организация отбора в легкой атлетике	V	2	2	6		
2.7	Модуль 9. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V	2	4	10		
2.8	Модуль 10. Тренировка в прыжке в высоту	V	2	4	10		
2.9	Модуль 12. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V	4	--	12		
2.10	Модуль 13. Тренировка в спортивной ходьбе.	V	2	--	4		
2.11.	Модуль 14. Практика в проведении тренировочного занятия.	V	--	6	12		
--	Всего за V-й семестр	V	28	64	160	--	Зачёт
3	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI	-	8	14		
4.1.	Модуль 15. Организация и проведение на-	VI	-	8	14		

	учных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.						
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VI	8	44	79		
4.1.	Модуль 16. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VI	--	4	8		
4.2.	Модуль 17. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	VI	--	4	10		
4.3.	Модуль 18. Тренировка в спортивной ходьбе.	VI	--	4	9		
4.4.	Модуль 19. Тренировка в барьерном беге.	VI	2	8	12		
4.5.	Модуль 20. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		
4.6.	Модуль 21. Тренировка в толкании ядра.	VI	2	8	14		
4.7	Модуль 22. Практика в проведении тренировочного занятия.	VI	--	8	14		
--	Всего за VI-й семестр	VI	8	52	93	9	Экзамен

IV КУРС, 7 И 8 СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	IV курс. Всего 441 час	VII-VIII	36	120	285	9	Зачёт (VII) Экзамен (VIII)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VII	--	2	30		
1.1.	Модуль 1.	VII	--	2	30		

	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.						
2	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VII	18	60	142		
2.1.	Модуль 2. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	4	6	14		
2.2.	Модуль 3. Тренировка в метании копья	VII	2	6	14		
2.3.	Модуль 4. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	14		
2.4.	Модуль 5. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	14		
2.5.	Модуль 6. Тренировка в прыжке с шестом	VII	2	8	18		
2.6.	Модуль 7. Тренировка в метании молота и диска	VII	2	8	18		
2.7.	Модуль 8. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	VII	4	6	20		
2.8.	Модуль 9. Практика в проведении тренировочного занятия	VII	--	14	30		
--	Всего за VII-й семестр	VII	18	62	172	--	Зачёт
3	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VIII	2	20	41		
3.1.	Модуль 10. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VIII	--	6	21		
3.2.	Модуль 11. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	6	8		
3.3.	Модуль 12. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	12		
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.	VIII	16	38	72		
4.4.	Модуль 13. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	VIII	4	6	14		

4.5.	Модуль 14. Психологическая подготовка легкоатлета	VIII	2	6	14		
4.6.	Модуль 15. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VIII	4	8	14		
4.7.	Модуль 16. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	6	10		
4.8.	Модуль 17. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	6	10		
4.9	Модуль 18. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	6	10		
--	Всего за VIII-й семестр	VIII	18	58	113	9	Экзамен

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы и задания

для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса

1. Варианты классификаций легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы соревнований.
3. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.

5. Основы техники легкоатлетических прыжков. Составные части техники прыжка.

6. Виды метаний и их классификация. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.

7. Основы техники легкоатлетических метаний. Составные части техники метаний.

8. Современные методики изучения биомеханики движений..

9. Структура урока по легкой атлетике, его цель и задачи. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач. Дидактические требования к уроку.

10. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.

11. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

12. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники. Кинематические характеристики.

13. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции. Кинематические и динамические характеристики.

14. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину. Кинематические и динамические характеристики.

15. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники. Способы прыжка в высоту. Кинематические и динамические характеристики. Особенности отдельных частей техники в разных способах прыжка.

16. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники. Кинематические и динамические характеристики. Варианты разбега.

17. Общая характеристика техники метания копья. Части техники. Кинематические и динамические характеристики. Характеристика и основные параметры полета снаряда.

18.Методика обучения технике спортивной ходьбы, спринтерского бега, прыжков в длину и высоту, толкания ядра, метания копья.

19.Основные ошибки в технике изученных видов легкой атлетики и методы их исправления.

20.Классификация соревнований. Документы планирования и проведения соревнований. Организация, проводящая соревнования. Спортивная база. Главная судейская коллегия.

21.Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

22.Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.

23.Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе, прыжкам и метаниям (права и обязанности судей).

24.Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.

25.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках, в метаниях

26.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.

27.Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.

Контрольные вопросы и задания

для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 1 курса

1.Классификация легкоатлетических упражнений.

2.Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.

3.Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских

и российских легкоатлетов.

4. Перспективы дальнейшего развития легкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
7. Части техники ходьбы и бега.
8. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
9. Классификация легкоатлетических прыжков.
10. Составные части техники прыжка.
11. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
12. Движения прыгуна в полете и их значение.
13. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
14. Виды метаний и их классификация.
15. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
16. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
17. Составные части техники метаний.
18. Современные методики для изучения биомеханики движений.
19. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
20. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
21. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
22. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
23. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
24. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
25. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
26. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
27. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий

28. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
29. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
30. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
31. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
33. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
34. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
35. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
36. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
37. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
38. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
39. Методика обучения технике спринтерского бега.
40. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
41. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
42. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
43. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
44. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
45. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
46. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
47. Методика обучения технике прыжка в длину.
48. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.

- 49.Эволюция техники прыжка в высоту.
- 50.Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
- 51.Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
- 52.Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
- 53.Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
- 54.Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
- 55.Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
- 56.Методика обучения технике прыжка в высоту.
- 57.Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
- 58.История и эволюция техники толкания ядра.
- 59.Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
- 60.Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
- 61.Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
- 62.Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
- 63.Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
- 64.Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
- 65.Методика обучения технике толкания ядра.
- 66.Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
- 67.История и эволюция техники метания копья.
- 68.Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
- 69.Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
- 70.Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
- 71.Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
- 72.Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
- 73.Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение

равновесия после выпуска.

- 74.Методика обучения технике метания копья.
- 75.Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
- 76.Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
- 77.Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
- 78.Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
- 79.Состав главной судейской коллегии, обязанности.
- 80.Принципы разработки Положения и программы соревнований.
- 81.Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
- 82.Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
- 83.Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
- 84.Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.
- 85.Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
- 86.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
- 87.Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
- 88.Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
- 89.Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
- 90.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
- 91.Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 2 курса

1. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
 2. Этапы обучения двигательным действиям.
 3. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
 4. Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.
 5. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.
 6. Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.
 7. Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.
 8. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
 9. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.
 10. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
1. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
 2. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
 3. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
 4. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
 5. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных

учреждениях.

6. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях.
7. Формы организации детей на занятиях.
8. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
9. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой.
10. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
11. Легкоатлетические упражнения как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
12. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в средних специальных и высших учебных заведениях. Контрольные нормативы.
13. Документы планирования и учета процесса физического воспитания.
14. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура», ее структура.
15. Организационно-методические особенности построения процесса физического воспитания учащихся разных возрастных и медицинских групп.
16. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
17. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
18. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
19. Методика подготовки к учебному занятию {программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке}.
20. Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний

вид).

21. Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей урока и их дозировка.
22. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
23. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
24. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.
25. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
26. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.
27. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
28. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
29. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
30. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
31. Эволюция техники тройного прыжка.
32. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
33. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
34. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
36. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
37. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.

38.Методика обучения технике тройного прыжка.

11.Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления

12.Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.

13.Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.

14.Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.

15.Методика обучения технике эстафетного бега.

16.Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.

17.История и эволюция техники барьерного бега.

18.Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.

19.Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.

20.Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).

21.Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.

22.Бег между барьерами. Значение ритма бега.

23.Методика обучения технике барьерного бега.

24.Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.

25.

26.Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.

27.Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.

28.Специфика определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета

результатов.

29. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 2 курса

1. История и эволюция техники метания диска.
2. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
3. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
4. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
5. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
6. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
7. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
8. Методика обучения технике метания диска.
9. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
10. Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
11. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника движения.
12. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
13. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
14. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
15. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
16. Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
17. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.

- 18.Определение выносливости и особенности ее проявления в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
- 19.Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
- 20.Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
- 21.Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.
- 22.Методы и средства развития гибкости, дозировка.
- 23.Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.
- 24.Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
- 25.Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
- 26.Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
- 27.Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
- 28.Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.
- 29.Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).
- 30.Методы научных исследований, инструментальные методики.
- 31.Методика знакомства с литературными источниками.
- 32.Основные направления исследований в легкой атлетике.
- 33.Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета)
студентов 3 курса**

1. Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.
2. Педагогические методы исследования.
3. Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности
4. Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных обследований.
6. Основы организации многолетней подготовки.
7. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».
8. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи
9. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.
10. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.
11. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы подготовки легкоатлетов.
12. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
13. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
14. Этап спортивного совершенствования (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
15. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и

- методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
 17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
 18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.
 19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.
 20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.
 21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
 22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
 23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
 24. Планирование годичного цикла подготовки. Варианты годичных циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
 25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
 26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годичного цикла.
 27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
 28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
 29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
 30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
 31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годичного цикла.
 32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
 33. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годичного цикла подготовки.

34. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
35. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
36. Эволюция взглядов на варианты планирования годичного цикла подготовки в лёгкой атлетике.
37. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных учреждений.
38. Формы и методы внешкольных занятий.
39. Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.
40. Программные материалы по подготовке юных спортсменов.
41. Основная направленность тренировочного процесса.
42. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
43. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
44. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
45. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
46. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
47. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
48. Критерии технического мастерства метателя молота.
49. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
50. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
51. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 3 курса

1. Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
2. Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
3. Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).
4. Планирование годовичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
5. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
6. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
7. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).
8. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
9. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.
10. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность контроля.
11. Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.

12. Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.

13. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.

14. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.

15. Планирование годового цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.

16. Планирование годового цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.

17. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

18. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.

19. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.

20. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.

21. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

22. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.

23. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.

24. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель,

задачи, периодичность контроля.

25.Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

26.Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

27.Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.

28.Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.

29.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.

30.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

31.Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.

32.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.

33.Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

34.Планирование годового цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.

35.Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.

36. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

37. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

38. Планирование годового цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.

39. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.

40. Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.

41. Планирование годового цикла подготовки в спортивной ходьбе.

42. Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.

43. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

44. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в длину.

45. Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.

46. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.

47. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.

48. Планирование годового цикла подготовки в толкании ядра.

49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.

50. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.

51. Планирование годового цикла подготовки в метании копья.

52. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 4 курса

1. Особенности физического развития метателей молота.
2. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
3. Принципы построения многолетней подготовки в метании молота.
4. Основные средства и методы тренировки в метании молота.
5. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
6. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
7. Особенности физического развития метателей диска.
8. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей диска.
9. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
10. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
11. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
12. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
13. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
14. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
15. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
16. Особенности годичного планирования в прыжках с шестом.
17. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
18. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
19. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
20. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
21. Двигательные качества, необходимые многоборцам.

22. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
23. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке многоборцев.
24. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.
25. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.
26. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
27. Что является предметом контроля в спорте?
28. Виды контроля и их характеристика.
29. Что такое комплексный контроль?
30. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
31. Контроль соревновательной деятельности.
32. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
33. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
34. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и согласованность.
35. Определение понятия «управление».
36. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.
37. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?
38. Как выбираются средства и методы подготовки?
39. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.
40. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?
41. Каким образом корректируются планы тренировки?
42. Методы научного прогнозирования.
43. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?

44. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?

45. Параметры, учитываемые при создании модели.

46. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 4 курса

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.

2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.

3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.

4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.

5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.

6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?

7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.

8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.

9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.

10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.

11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах

легкой атлетики.

12. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах многолетней подготовки для групп специализаций.

13. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.

14. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.

15. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.

16. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.

17. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.

18. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.

19. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.

20. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.

21. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.

22. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?

23. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.

24. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.

25. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.

26. Влияние физических упражнений на характер протекания ОЦМ.

27. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетики.

28. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.
29. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
30. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики от силовой подготовки мужчин.
31. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
32. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.
33. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
34. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
35. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.
36. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
37. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
38. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
39. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
40. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
41. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов.
42. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
43. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и орга-

- низации здорового отдыха?
44. Почему легкоатлетические упражнения считаются одними из лучших средств развития физических качеств?
 45. Как использовать легкоатлетические упражнения для развития двигательных способностей ребенка?
 46. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
 47. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
 48. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
 49. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
 50. В чем различия техники оздоровительного и спортивного бега?
 51. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
 52. Как эффективно сочетать упражнения аэробной и силовой направленности?
 53. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
 54. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
 55. Основной документ, определяющий цель, задачи и принципы функционирования национальной Федерации.
 56. Как осуществляется контроль работы судей и тренеров?
 57. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
 58. Что влияет на число биомеханизмов, включенных в создание угла вылета и вертикальной составляющей скорости вылета ОЦМТ в различных легкоатлетических движениях?
 59. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
 60. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
 61. Какие задачи комплексного обследования позволяет решать определение

биохимических показателей обмена веществ?

62. Что является объектом биохимического исследования при проведении обследования организма спортсмена?

63. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

Основная литература

1. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение.- Киев, Олимпийская литература.- 2004.- 810с.

4. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229с.

б) дополнительная литература:

1. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.

2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304с.

3. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации

атлетической федерации.- М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80с.

4.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Текст/ 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 200с.

5.Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2004.- 80с.

6.Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206с.

7.Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166с.

8.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.

9.Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. – М.: Медицина, 1988. – 256с.

10.Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпесс, 2005.- 220с.

11.Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.

12.Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель , 2004. - 863 с.

13.Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Озолин Э. С. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

14.Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

15.Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.. - М.: Терра-спорт, 2006.- 217 с.

16.Попов, В. Б. Прыжок в длину Многолетняя подготовка / Попов В.

Б.- Терра-Спорт. 2001. - 156 с.

17. Устав и правила международной любительской легкоатлетической федерации. (ИААФ).- 20115-16.

18. Устав Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация лёгкой атлетики».- (ВФЛА); М.: 2016

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- www.iaaf.org – сайт Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF).
- www.rusathletics.com – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).
- www.iaaf-rdc.ru – сайт Московского регионального центра развития IAAF.

- www.european-athletics.org – сайт Европейской атлетической ассоциации (ЕАА).
- www.trackandfield.ru – легкоатлетический сайт.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- 1.Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
- 2.Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
 - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
 - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
 - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
- 3.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 4.Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

Приложение к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»
для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса,
обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль
«Спортивная подготовка» дневной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр

Форма промежуточного контроля: *зачет – (1 семестр), экзамен (2 семестр)*

II. Виды текущего контроля, сроки проведения, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

1 семестр

№		Сроки проведения	Количество баллов
	Опрос, тестирование		36 баллов
1.	Основы техники легкоатлетических упражнений	<i>8 неделя</i>	6
2.	Основы техники ходьбы и бега	<i>4 неделя</i>	6
3.	Основы техники метаний	<i>14 неделя</i>	6
4.	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	<i>16 неделя</i>	6
5.	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	<i>6 неделя</i>	6
6.	Техника толкания ядра. Методика обучения.	<i>12 неделя</i>	6
	Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах		18 балла
1.	спортивная ходьба	<i>3 неделя</i>	6
2.	бег на короткие дистанции	<i>6 неделя</i>	6
3.	толкания ядра	<i>15 неделя</i>	6
	Письменные работы по темам		18 баллов
	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	<i>2 неделя</i>	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	Основы техники легкоатлетических упражнений	<i>9 неделя</i>	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	<i>5 неделя</i>	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	Посещение занятий	Весь период	10
	Теоретический зачет		«5» - 18 баллов «4» - 16 баллов

			«3» - 14 баллов
ИТОГО			100

III. Дополнительные задания для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине

<i>Подготовка реферата, опрос или компьютерное тестирование по темам</i>	Баллы
Основы техники легкоатлетических упражнений	5
Основы техники ходьбы и бега	5
Основы техники прыжков	5
Основы техники метаний	5
Техника спортивной ходьбы и методика обучения	5
Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	5
Техника толкания ядра. Методика обучения.	5

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

I.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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

2 семестр

Виды текущего контроля, сроки проведения, оценка в баллах

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			20 баллов
1	Техника прыжка в длину. Методика	24неделя	«3» - 4;

	обучения.		«4»- 4; «5» - 5
2	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	34 неделя	«3» - 4; «4»- 4; «5» - 5
3	Техника метания копья. Методика обучения.	36 неделя	«3» - 4; «4»- 4; «5» - 5
4	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	32 неделя	«3» - 4; «4»- 4; «5» - 5
	Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах		15 баллов
1	прыжок в длину	28 неделя	5
2	прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп»	35 неделя	5
3	метание копья	30неделя	5
	Учебная практика		8 баллов
1	Проведение подготовительной части занятия	Весь период	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4
	Письменные работы по темам		12 баллов
1	Организация соревнований по легкой атлетике	36 неделя	4
2	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	38 неделя	4
3	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	34 неделя	4
	Контрольно-графические работы по темам		16 баллов
1	Основы техники ходьбы	21 неделя	4
2	Основы техники бега	23 неделя	4
3	Основы техники прыжков	25 неделя	4
4	Основы техники метаний	27 неделя	4
	Посещение занятий	Весь период	9
	Экзамен		«5» -20 баллов «4» - 16 баллов «3» -12 баллов
ИТОГО			100

Дополнительные задания (реферат, опрос или компьютерное тестирование)
для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине

Подготовка реферата, опрос или компьютерное тестирование по темам		
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	5
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	5

9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	5
10	Техника метания копья. Методика обучения.	5
11	Организация соревнований по легкой атлетике	5
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5

II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

III.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по

направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
Дневная форма обучения.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru

Форма промежуточного контроля: *зачет (3 семестр) экзамен (4 семестр).*

III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».</i>	<i>4неделя</i>	8
2	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника эстафетного бега»</i>	<i>14 неделя</i>	6
3	<i>Опрос по теме «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».</i>	<i>11 неделя</i>	7
4	<i>Деловая игра: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	<i>6 неделя</i>	8
5	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения»</i>	<i>12 неделя</i>	8
6	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Бег на средние и длинные дистанции»</i>	<i>13 неделя</i>	6
7	<i>Выступление на семинаре по теме: « Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения».</i>	<i>14 неделя</i>	8
8	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Тройной прыжок»</i>	<i>15 неделя</i>	6
9	<i>Практическое задание по теме: «Обучение технике легкоатлетических упражнений».</i>	<i>15 неделя</i>	9
10	<i>Реферат по теме «Лёгкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ средних специальных и высших учебных заведений».</i>	<i>10 неделя</i>	8
11	<i>Учебная практика - проведение части занятия по легкой атлетике.</i>	<i>В течение семестра</i>	10
12	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	12
	Зачёт		13
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
2	Дополнительное тестирование по темам пропущенных занятий	5
3	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
4	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	5

I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

II.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

I. Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

II.

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

ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: « Организация, судейство и правила соревнований по легкой	24неделя	6

	атлетике»		
2	Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»	29 неделя	6
3	Тест по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».	34 неделя	6
4	Написание реферата по теме «Развитие физических качеств в избранном виде легкой атлетики»	36 неделя	6
5	Выступление на семинаре по теме «Развитие выносливости»	32 неделя	6
6	Выступление на семинаре по теме «Развитие силы»	28 неделя	6
7	Выступление на семинаре по теме «Развитие быстроты»	35 неделя	6
8	Выступление на семинаре по теме «Развитие гибкости и координации»	31 неделя	6
9	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	36 неделя	5
10	Выступление на семинаре по теме: «Анализ техники метания диска. Методика обучения».	33 неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Метание диска»	35 неделя	5
12	Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.	В течение семестра	8
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
2	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
3	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
4	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

IV.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru
 Форма промежуточного контроля: *зачет (5 семестр), экзамен (6 семестр)*

5 семестр

ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№		Сроки проведения	Количество баллов
	Опрос, тестирование		49 баллов
1	Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	<i>4 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
2	Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике	<i>14 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
3	Многолетняя подготовка в легкой атлетике.	<i>16 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
4	Планирование годичного цикла тренировки.	<i>6 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
5	Этапное и недельное планирование.	<i>9 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7

6	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах.	12 неделя	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
7	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	15 неделя	«3» - 4; «4» - 6; «5» - 10
8	Техника метания молота и методика обучения.	10 неделя	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 7
Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах			16 баллов
1	Бег 12 мин. (тест Купера)	4 неделя	8
2	Метание молота - комплекс специальных подводящих упражнений	14 неделя	8
Учебная практика			
1.	Практика в проведении тренировочного занятия.	3 – 18 неделя	10
Посещение занятий		<i>Весь период</i>	10 баллов
Теоретический зачет			«3» - 5 «4» - 10 «5» - 15
ИТОГО			100

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	3
2	<i>Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»</i>	3
3	<i>Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	3
4	<i>Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	3
5	<i>Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»</i>	3
6	<i>Разработка годовичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетики на одном из этапов многолетней подготовки.</i>	3
7	<i>Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетики</i>	3

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

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

6 семестр

ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Виды контроля	Сроки проведения	Количество баллов
	<i>Опрос, тестирование</i>		52 балла
1.	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе	24неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2.	Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге	34 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3.	Тренировка в спортивной ходьбе	27неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4.	Тренировка в толкании ядра	30 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5.	Тренировка в барьерном беге	36 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6.	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке	32 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7.	Техника прыжка с шестом и методика обучения	36 неделя	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8.	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	38 неделя	«3» - 6 «4» - 8 «5» - 10
	Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах		8 баллов
9.	Прыжок с шестом – комплекс специальных подводящих упражнений	34 неделя	8

Учебная практика			
10.	Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия	<i>Весь период</i>	8
	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	11
	Экзамен		21 балл
ИТОГО			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	<i>Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»</i>	3
2	<i>Написание реферата «Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге»</i>	3
3	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	3
4	<i>Написание реферата по темам, пропущенных студентом занятий</i>	3
5	<i>Презентация по теме пропущенного студентом занятия</i>	3

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам 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 «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru
 Форма промежуточного контроля: *зачет (7 семестр), экзамен (8 семестр).*

ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ 7 СЕМЕСТР

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			48 баллов
1	Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	<i>4 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2	Управление тренировочным процессом легкоатлетов	<i>14 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3	Методика и организация отбора в лёгкой атлетике	<i>16 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4	Контроль в тренировке легкоатлетов.	<i>6 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5	Тренировка в прыжке с шестом	<i>9 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6	Тренировка в метании диска и молота.	<i>12 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7	Тренировка в легкоатлетических многоборьях	<i>15 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8	Техника метания молота и методика обучения.	<i>10 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
	Выполнение практических		15 баллов

	нормативов в легкоатлетических дисциплинах		
9	Бег 12 мин. (тест Купера)	<i>4 неделя</i>	5
10	Метание молота - комплекс специальных подводящих упражнений	<i>14 неделя</i>	5
11	Бег на 60 м	<i>8 неделя</i>	5
	Учебная практика		9 баллов
12	Практика в проведении тренировочного занятия.	<i>3 – 18 неделя</i>	9
13	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	10 баллов
14	Теоретический зачет		«3» - 10; «4» - 15; «5» - 18.
ИТОГО			100

**Виды дополнительных заданий для обучающихся,
пропустивших занятия**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	<i>Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»</i>	5
2	<i>Написание реферата «Тренировка в беге на короткие дистанции и эстафетном беге»</i>	5
3	<i>Написание реферата «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»</i>	5
4	Тестирование по теме: «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по темам, пропущенных студентом занятий</i>	5
7	<i>Презентация по теме пропущенного студентом занятия</i>	5

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

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

8 семестр ФОРМЫ ОЦЕНОВЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ

№	Опрос, тестирование	Сроки проведения	Количество баллов
			54 балла
1.	Биомеханические факторы, лимитирующие достижение высоких результатов в легкой атлетике	<i>24 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
2.	Биохимические факторы, определяющие высокие спортивные результаты в беге на различные дистанции	<i>21 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
3.	Проблемы психологической подготовленности легкоатлетов высокой квалификации	<i>26 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
4.	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений в легкой атлетике	<i>23 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
5.	Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	<i>28 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
6.	Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	<i>29 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
7.	Особенности подготовки женщин в легкой атлетике	<i>30 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
8.	Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	<i>26 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
9.	Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (завершение квалификационной работы).	<i>28 неделя</i>	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
	Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах		16 баллов
1.	Участие в соревновании по многоборью	<i>27 неделя</i>	16
	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	10 баллов
	Экзамен		20 баллов

**Виды дополнительных заданий для обучающихся,
пропустивших занятия**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	5
8	Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	5
9	Выступление на семинаре «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется (если специально не оговорена градация) при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2		3	4	5	

	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б-1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

2.Семестры освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,7,8.

3.Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» должен обладать следующими компетенциями.

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями

избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, 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):

дневная форма обучения

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	I курс. Всего 513 часов	I-II	36	144	333	9	Зачёт (I) Экзамен (II)
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	I, IV, VI - VIII	4	2	14		
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	4		
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	10		
1.3.	Модуль 3. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений.	IV	2	4	4		
1.4.	Модуль 4. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних	IV	2	4	6		

	специальных учебных заведений.						
1.5.	Модуль 5. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	IV	2	4	8		
1.6.	Модуль 6. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VI VII VIII	2	16	65		
1.7.	Модуль 7. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	6	8		
1.8	Модуль 8. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	12		
2	Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	I - V	48	244	349		
2.1.	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	I	--	2	4		
2.2.	Модуль 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	10		
2.3.	Модуль 3. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.	III	4	6	4		
2.4.	Модуль 4. Основы техники ходьбы и бега.	I	2	4	10		
2.5.	Модуль 5. Урок и тренировочное занятие.	I	--	4	10		
2.6.	Модуль 6. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	--	4	16		
2.7.	Модуль 7. Основы техники прыжков.	II	6	2	26		
2.8.	Модуль 8. Основы техники метаний.	II	6	6	26		
2.9.	Модуль 9. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I	2	6	16		
2.10	Модуль 10. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	2	12	16		

2.11.	Модуль 11. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	10	4		
2.12.	Модуль 12. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	14	4		
2.13.	Модуль 13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	IV	2	6	10		
2.14.	Модуль 14. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	14	16		
2.15.	Модуль 15. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V	4	20	30		
2.16.	Модуль 16. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	12	12		
2.17.	Модуль 17. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	14	10		
2.18.	Модуль 18. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	2	16	16		
2.19.	Модуль 19. Техника метания копья и методика обучения	II	2	16	14		
2.20.	Модуль 20. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	14	10		
2.21.	Модуль 21. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	16		
2.22.	Модуль. 22. Практика проведения подготовительной части занятия.	I II	--	20	51		
2.23.	Модуль. 23. Практика проведения основной части занятия.	III	--	16	6		
2.24.	Модуль 24. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		
3	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I - IV	6	36	92		
3.1.	Модуль 1. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	10		
3.2.	Модуль 2.	I	2	4	16		

	Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.						
3.3.	Модуль 3. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	2	6	20		
3.4.	Модуль 4. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I - IV	--	18	40		
3.5.	Модуль 5. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.	III - VIII	74	200	434		
4.1.	Модуль 1. Развитие быстроты.	III	2	4	6		
4.2.	Модуль 2. Развитие силы.	III	2	6	5		
4.3.	Модуль 3. Развитие выносливости.	III	2	6	5		
4.4.	Модуль 4. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III	4	4	5		
4.5.	Модуль 5. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой.	IV	2	4	6		
4.6.	Модуль 6. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса.	V	2	4	12		
4.7.	Модуль 7. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике.	V	2	6	12		
4.8.	Модуль 8. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах.	V	2	4	16		
4.9.	Модуль 9. Планирование годичного цикла тренировки.	V	2	4	14		
4.10.	Модуль 10. Этапное и недельное планирование.	V	2	4	14		
4.11.	Модуль 12. Управление тренировочным процессом легкоатлетов.	VII	4	6	14		

4.12.	Модуль 13. Методика и организация отбора в лёгкой атлетике.	VII	2	6	14		
4.13.	Модуль 14. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	14		
4.14.	Модуль 15. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	14		
4.15.	Модуль 16. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике.	VIII	4	6	14		
4.16.	Модуль 17. Психологическая подготовка легкоатлета.	VIII	2	6	14		
4.17.	Модуль 18. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VIII	4	8	14		
4.18.	Модуль 19. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	6	10		
4.19.	Модуль 20. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	6	10		
4.20.	Модуль 21. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	6	10		
4.21.	Модуль 22. Тренировка в спортивной ходьбе.	V VI	2	6	13		
4.22.	Модуль 23. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V	4	6	16		
4.23.	Модуль 24. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V VI	2	4	10		
4.24.	Модуль 25. Тренировка в барьерном беге.	VI	2	8	12		
4.25.	Модуль 26. Тренировка в прыжке в высоту.	V	2	4	16		
4.26.	Модуль 27. Тренировка в прыжке с шестом.	VII	2	8	18		

4.27.	Модуль 28. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		
4.28.	Модуль 29. Тренировка в толкании ядра.	V VI	2	8	20		
4.29.	Модуль 30. Тренировка в метании диска и молота/	VII	2	10	18		
4.30.	Модуль 31. Тренировка легкоатлетических многоборьях/	VII	4	10	20		
4.31.	Модуль 32. Практика в проведении тренировочного занятия.	V VI VII	--	20	56		

--	I курс. Всего 513 часов	I-II	36	144	333	36	Зачёт (I) Экзамен (II)
--	Всего за I-й семестр	I	14	66	163	--	Зачёт
--	Всего за II-й семестр	II	22	78	170	9	Экзамен
--	II курс. Всего 297 часов	III-IV	32	144	121	9	Зачёт (III) Экзамен (IV)
--	Всего за III-й семестр	III	18	72	45	--	Зачёт
--	Всего за IV-й семестр	IV	14	72	76	9	Экзамен
--	III курс. Всего 405 часов	V-VI	36	116	253	9	Зачёт (V) Экзамен (VI)
--	Всего за V-й семестр	V	28	64	160	--	Зачёт
--	Всего за VI-й семестр	VI	8	52	93	9	Экзамен
--	IV курс. Всего 441 час	VII-VIII	36	120	285	9	Зачёт (VII) Экзамен (VIII)
--	Всего за VII-й семестр	VII	18	62	172	--	Зачёт
--	Всего за VIII-й семестр	VIII	18	58	113	9	Экзамен

