

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий самбо.	1-2	12	22		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов		12	20		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
5.	Организация и проведение соревнований		12	20		
6.	Организация и проведение занятий самбо.	3-4	20	12		Дифференцированный зачет
7.	Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.		10	8		
8.	Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.		20	12		
9.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		

10.	Организация и проведение соревнований		6	26		
11.	Организация и проведение занятий самбо.	5-6	24	18		Дифференцированный зачет
12.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
13.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
14.	Организация и проведение соревнований		16	16		
15.	Организация и проведение занятий самбо.	7-8	20	21	9	Экзамен
16.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
17.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
18..	Организация и проведение соревнований		18	16		
Итого: 540 часов (15 зачетных единиц).			240	291	9	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (бадминтон,  
бильярд, настольный теннис)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная и ускоренная заочная (ВПО)*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

**Жигун Екатерина Евгеньевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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



## **1.Цель освоения дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» является: подготовить высококвалифицированного бакалавра, 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 настольному теннису в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

## **2.Место дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» относится к профессиональному циклу вариативной части обязательных дисциплин ООП (ОПОП) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование практических способностей умений и навыков в реализации общекультурных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности. Освоение учебной дисциплины предполагает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Учебная дисциплина «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» предусматривает формирование у студентов активной, творческой направленности в овладении получаемой профессии тренера-преподавателя по настольному теннису, в овладении такими направлениями профессионально-педагогической деятельности, как организационно-управленческая, судейская, рекреационная, реабилитационная и другие.

Программный материал учебной дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» реализуется преимущественно в форме практических занятий, организуемых с учетом организационно-методических и материально-технических возможностей кафедры. При этом в одном занятии могут сочетаться все виды практического занятия: методическая часть, учебная практика, собственно практическая деятельность (спортивная, тренерско-преподавательская, судейская).

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	1 3 5 6		1-2 3-4 5-6 7-8

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	7 8		9-10
	<b>Владеть:</b> - 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.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	1 3 5 6 7 83		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	1 3 5-6 7-8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных</li> </ul>	1 3		1-2 3-4

	<p>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>	5 6 7 8		5-6 7-8 9-10
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</p>	1-3 5-6 7-8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <p>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</p>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</p>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
<b>ПК-15</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	1 3 5 6 7-8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</p>	1 3 5 6 7-8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- 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>	1 3 5 6 7 8		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10

**4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**4.1. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**заочная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет для заочной формы обучения составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов:** экзамены – 9 часов, практических занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

№	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. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		8	51		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		12	140		
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		24	150		
4	Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		20	100		
5	Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		8	50		

6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		10	70		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		8	60		
Итого часов:				90	621	9	Экзамен
Всего				720			

### заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО

Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет для заочной ускоренной (ВПО) формы обучения составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов:** экзамены – 9 часов, практических занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

### заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6		4	54		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6		8	150		
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6		8	150		
4	Раздел 4. Управление динамикой	1-2		10	123		

	подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	3-4 5-6					
5	Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	1-2 3-4 5-6		6	60		
6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6		4	70		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6		4	60		
Итого часов:				44	667	9	Экзамен
Всего				720			

### очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет для очной формы обучения составляет **15 зачетных единиц, 540 академических часов:** экзамены – 9 часов, практических занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

№	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. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		30	54		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и	1-2 3-4 5-6		40	54		



	психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7-8					
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		40	63		
4	Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	1-2 3-4 5-6 7-8		40	40		
5	Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	1-2 3-4 5-6 7-8		40	30		
6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		40	30		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		10	20		
<b>Итого часов:</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего</b>				<b>540</b>			<b>экзамен</b>

#### 4.2.Содержание дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 курс</b>							
1	Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне,	1 2		8	10		

	<b>бильярде, настольном теннисе</b>						
2	Тема 1.1. Основные направления профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		2	4		
3	Тема 1.2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1		2	2		
4	Тема 1.3. Обучение методам организации группы и проведения разминки	1 2		4	4		
5	<b>Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	1 2		6	20		
6	Тема 2.1. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		2	10		
7	Тема 2.2. Подбор и методика применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку теннисистов на этапе становления спортивного мастерства	1 2		4	10		
8	<b>Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	1 2		8	20		
9	Тема 3.1. Биомеханические особенности выполнения ударов в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		4	10		
10	Тема 3.2. Структура «эталонной» техники игры избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1 2		4	10		
11	<b>Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	1 2		12	14		
12	Тема 5.1. Особенности проведения занятий по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису различным контингентом занимающихся	1 2		6	6		

13	Тема 5.3. Подготовка и организация массовых соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	1 2		6	8		
14	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	1 2		14	18		
15.	Тема 6.1. Правила соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе, документы планирования и судейства соревнований	1 2		8	10		
16.	Тема 6.2. Положение о соревновании в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе и методика его составления	1 2		6	8		
17	<b>Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	1 2		12	20		
18	Тема 7.1. Техника безопасности в занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом и профилактика травматизма	1 2		2	4		
19	Тема 7.2. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		4	6		
20	Тема 7.3. Инвентарь для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		6	10		
	<b>Всего часов за 1 год обучения</b>			<b>60</b>	<b>102</b>		
<b>2 курс</b>							
1	<b>Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	3 4		4	4		
2	Тема 1.2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3 4		2	2		
3	Тема 1.3. Обучение методам организации группы и проведения разминки	3 4		2	2		
4	<b>Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и</b>	3 4		<b>10</b>	<b>12</b>		

	<b>психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>						
<b>5</b>	Тема 2.2. Подбор и методика применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе становления спортивного мастерства	<b>3 4</b>		6	6		
<b>6</b>	Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе реализации максимальных возможностей	<b>3 4</b>		4	6		
<b>7</b>	<b>Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	<b>3 4</b>		<b>18</b>	<b>20</b>		
<b>8</b>	Тема 3.1. Биомеханические особенности выполнения ударов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>3 4</b>		4	4		
<b>9</b>	Тема 3.2. Структура «эталонной» техники игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>3 4</b>		6	8		
<b>10</b>	Тема 3.3. Овладение методами обучения технике и тактике игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>3 4</b>		8	8		
<b>11</b>	<b>Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>3 4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>12</b>	Тема 4.1. Основные средства тренировки и методы их применения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	<b>3 4</b>		4	4		
<b>13</b>	<b>Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>3 4</b>		<b>6</b>	<b>8</b>		
<b>14</b>	Тема 5.1. Особенности проведения занятий индивидуально-игровыми видами спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом с различным контингентом	<b>3 4</b>		2	4		

	занимающихся						
15	Тема 5.2. Организация средствами избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса внеурочной и секционной работы	3 4		4	4		
16	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	3 4		8	8		
17	Тема 6.1. Правила соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе и документы планирования и судейства соревнований	3 4		2	2		
18	Тема 6.2. Положение о соревновании и методика его составления в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3 4		2	2		
19	Тема 6.3. Методика организации и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3 4		4	4		
20	<b>Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	3 4		10	10		
21	Тема 7.1. Техника безопасности в занятиях в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе и профилактика травматизма	3 4		2	2		
22	Тема 7.2. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	3 4		2	2		
23	Тема 7.3. Инвентарь для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3 4		4	4		
24	Тема 7.4. Оборудование залов и сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования	3 4		2	2		
	<b>Всего часов за 2-й год обучения</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 курс</b>							
1	<b>Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	5 6		6	6		
2	Тема 1.3. Обучение методам организации группы и проведения разминки	5 6		2	2		

3	Тема 1.4. Овладение методами обучения технике и тактике игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		2	2		
4	Тема 1.5. Овладение навыками оценки уровня технического и тактического мастерства занимающихся в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		2	2		
5	<b>Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	5 6		12	14		
6	Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	6		
7	Тема 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	4		
8	Тема 2.5. Моделирование целевых двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	4		
9	<b>Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	5 6		12	14		
10	Тема 3.3. Овладение методами обучения технике и тактике игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	6		
11	Тема 3.4. Оптимизация технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	4		
12	Тема 3.5. Классификация тактики и стилей игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	4		
13	<b>Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах</b>	5 6		14	16		

14.	Тема 4.1. Основные средства тренировки и методы их применения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		6	6		
15.	Тема 4.2. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	6		
16	Тема 4.3. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	6		
17	<b>Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	5 6		4	4		
18.	Тема 5.2. Организация средствами избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса внеурочной и секционной работы	5 6		2	2		
19	Тема 5.3. Подготовка и организация массовых соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	5 6		2	2		
20	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	5 6		6	6		
21.	Тема 6.1. Правила соревнований по настольному теннису, документы планирования и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		2	2		
22.	Тема 6.2. Положение о соревновании и методика его составления	5 6		2	2		
23	Тема 6.3. Методика организации и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		2	2		
24	<b>Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	5 6		6	6		
25	Тема 7.3. Инвентарь для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6		4	4		
26	Тема 7.4. Оборудование залов и	5		2	2		

	сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6					
	<b>Всего часов</b>			60	66		
<b>4 курс</b>							
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7 8		6	6		
<b>2</b>	Тема 1.4. Овладение методами обучения технике и тактике игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
<b>3</b>	Тема 1.5. Овладение навыками оценки уровня технического и тактического мастерства занимающихся в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
<b>4</b>	Тема 1.6. Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания морально-волевых и нравственных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7 8		10	10		
<b>6</b>	Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе реализации максимальных возможностей	7 8		4	4		
<b>7.</b>	Тема 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе спортивного долголетия	7 8		4	4		
<b>8</b>	Тема 2.5. Моделирование целевых двигательных качеств в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
<b>9</b>	<b>Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7 8		14	14		
<b>10</b>	Тема 3.6. Тактика командной и парной игры в избранном виде спорта:	7 8		6	6		



	бадминтоне, бильярде, настольном теннисе						
11	Тема 3.7. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		4	4		
12	Тема 3.8. Психолого-педагогическая характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		4	4		
13	<b>Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде и настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах</b>	7 8		14	14		
14	Тема 4.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективность в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		6	6		
15	Тема 4.5. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		6	6		
16.	Тема 4.6. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
17	<b>Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде и настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	7 8		4	4		
18.	Тема 5.2. Организация средствами избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса внеурочной и секционной работы	7 8		2	2		
19	Тема 5.3. Подготовка и организация массовых соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
20	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7 8		6	5		
21.	Тема 6.1. Правила соревнований, теннису, документы планирования и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде,	7 8		2	2		

	настольном теннисе						
22	Тема 6.2. Положение о соревновании и методика его составления в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
23	Тема 6.3. Методика организации и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	1		
24	<b>Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе</b>	7 8		6	6		
25	Тема 7.3. Инвентарь для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
26	Тема 7.4. Оборудование залов и сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
27.	Тема 7.5. Материально-техническое обеспечение соревнований и учебно-тренировочных сборов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7 8		2	2		
	<b>Всего часов за 4 год обучения</b>			<b>60</b>	<b>59</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Всего часов</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого</b>			<b>540</b>			

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»).**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
«Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд,  
настольный теннис»**

**Раздел 1. Педагогическое мастерство тренера**

1. Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
2. Значение личности тренера в педагогической деятельности и формировании нравственности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Основные требования к личности тренера по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
4. Направления профессионально-педагогической деятельности тренера по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
5. Специфика работы тренера по избранному виду спорта бадминтону, бильярду, настольному теннису.
6. Современный тренер как человек широко образованный, творчески и критически мыслящий.
7. Соотношение научно-методических, нормативных рекомендаций и творчества в деятельности тренера по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
8. Профессиональное мастерство тренера-преподавателя – двигательные и собственно-педагогические умения.
9. Направления интеллектуального и профессионального самообразования будущего молодого специалиста по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
10. Раскройте профессиональную культуру специалиста в области физического воспитания и спорта, формы ее реализации в профессиональной деятельности, на примере избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса. Нравственные ориентиры и принципы в деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

**Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.**

1. Изучение общих и специальных физических качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.
2. Методы объективного контроля уровня развития общих и специальных качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

3. Анализ различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

4. Определение уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

5. Методы контроля различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Охарактеризуйте двигательно-координационные способности (ДКС) и их разновидности (способность поддерживать равновесие, точно выполнять движения, регулировать тоническую напряженность). Раскройте физиологические механизмы, определяющие ДКС и методические приемы их воспитания. Особенности проявления ДКС в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7. Раскройте современные методы оценки тактической и технико-тактической подготовленности высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Охарактеризуйте значение быстроты и точности двигательных реакций в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Раскройте методику их воспитания.

9. Раскройте методы оценки соревновательной деятельности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Укажите основные показатели анализа соревновательной деятельности в настольном теннисе.

10. Раскройте значение и место видов подготовки в системе многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Раскройте основные биомеханические характеристики (кинематические, динамические и ритмические) и фазовый состав ударных действий в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### **Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики современной игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.**

1. Объективные условия соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Временные и пространственные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Специфика соревновательной деятельности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Классификация, систематика и терминология избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

5. Дайте характеристику основным понятиям и терминам избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
6. Анализ кинематической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
7. Анализ динамической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
8. Охарактеризуйте современные стили игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе их преимущества и недостатки.
9. Структура атакующего (защитного, контратакующего, универсального) стиля игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Анализ тактики игры сильнейших игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
11. Изучение техники игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на основе количественных характеристик и моделирование этих характеристик.
12. Биомеханический анализ техники игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
13. Охарактеризуйте двигательные умения и навыки. Укажите механизмы их образования. Раскройте специфику структуры процесса обучения двигательным действиям в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
14. Охарактеризуйте тренажеры, используемые в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Их преимущества и недостатки.
15. Раскройте содержание психологической подготовки в процессе занятий спортом. Средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Психодиагностика в спорте.
16. Охарактеризуйте стратегию-тактические особенности парной игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Раскройте тактику мужской, женской и смешанной парной игры.

#### **Раздел 4. Управление динамикой подготовленности теннисистов в годовом и многолетнем циклах.**

1. Правила техники безопасности при проведении занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
2. Основные причины возникновения травм в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе, меры их предупреждения
3. Понятие терминов "развитие" и "воспитание". Периоды развития организма.
4. Разминка ее виды и значение.
5. Методические основы проведения разминки.
6. Части занятия по физической культуре и их содержание.

7. Методика подбора и составления комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

8.. Методика подачи строевых команд и распоряжений.

9. Методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

10. Методика обучения ОРУ и задачи, решаемые с помощью ОРУ.

11. Методика составления конспекта урока.

12. Структура урока/занятия по настольному теннису, характеристика его частей.

13. Изучение средств и методов спортивной тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

14. Разработка обучающих программ и методик обучения различным техническим приемам в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

15. Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Использование технических средств в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Отбор спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

19. Раскройте содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений.

20. Охарактеризуйте основные этапы многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Возраст начала занятий и достижения спортивного мастерства как ориентиры в определении этапов подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

21. Раскройте способы учета и анализа результатов тренировки в настольном теннисе. Укажите основные показатели динамики роста спортивного мастерства игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

22. Раскройте соотношение объема и интенсивности нагрузки в годичном цикле тренировки высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

23. Раскройте структуру годичного цикла подготовки высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

24. Раскройте основные критерии оценки интенсивности, напряженности, специализированности и величины нагрузки в тренировочном процессе

высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

25. Раскройте методы оценки интенсивности нагрузки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Укажите основные механизмы управления тренировочным процессом высококвалифицированных игроков в настольный теннис по срочному тренировочному эффекту.

## **Раздел 5. Методика применения индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в физкультурно-оздоровительной деятельности.**

1. Требования к обеспечению безопасности занимающихся избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

2. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом настольным теннисом.

3. Специфика подготовки мест занятий для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Организация и содержание работы секций в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе для школьников и студентов.

5. Эффективность занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом как средства укрепления здоровья занимающихся.

6. Содержание государственных программ по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для школьников, студентов, взрослого населения.

7. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям с мячом, воланом и ракеткой.

8. Внеклассная, внешкольная, секционная работа с использованием избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

9. Использование занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

10. Овладение специфическими методическими приемами подготовки мест занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом, их организации и проведения, дозирования игровой нагрузки для инвалидов с учетом характера заболевания.

11. Условия организации и содержание работы самодеятельных клубов и объединений ветеранов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

12. Подготовка планов-конспектов к проведению уроков по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для школьников младших, средних и старших классов.

13. Разработка примерной программы оздоровительных занятий по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для населения старшего возраста.

14. Эффективность использования занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом для оздоровления взрослого населения.

## **Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе**

1. Система выполнения и присвоения спортивных разрядов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Место соревнований, оборудование и инвентарь. Размеры площадки, стола, освещение. Вес и размеры мяча, волана. Требования к ракетке и кию.

3. Командный матч 3х3. Жеребьевка, очередность встреч.

4. Виды и характер соревнований. Права и обязанности капитана или представителя команды.

5. Круговой способ проведения соревнований – преимущества и недостатки. Составление графика очередности встреч на 5 и 8 участников.

6. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи.

7. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.

8. Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Допуск участников к соревнованию.

9. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки.

10. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.

11. Права и обязанности ведущего судьи в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Судья счетчик.

12. Правило парной игры. Расстановка игроков и особенности жеребьевки.

13. Правила выполнения подач. Одиночная встреча. Счет. Количество партий в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

14. Командный матч 2х2. Жеребьевка, очередность встреч.

15. Розыгрыш очка. В каких случаях очко считается выигранным в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Судейская терминология в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Перерывы в игре в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Остановки в игре в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

19. Содержание и методика составления положения о соревновании.

21. Методика организации соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.



22. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

23. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.

24. Права и обязанности участников соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

25. Системы проведения командных соревнований. Костюм участника в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

### **Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.**

1. Требования к спортивным сооружениям и комплексам для проведения крупных соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

2. Устройство элементарной площадки для игры в настольный теннис, бадминтон.

3. Оборудование зала для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Эксплуатация и ремонт спортсооружений в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

6. Хранение и ремонт спортивного инвентаря в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7. Мячи для настольного тенниса и их технические характеристики.

8. Воланы для бадминтона и их технические характеристики.

9. Столы и сетки для настольного тенниса и их технические характеристики.

10. Основания для настольного тенниса и их технические характеристики.

11. Накладки для настольного тенниса и их технические характеристики.

12. Характеристика современных киев для игры на бильярде.

13. Характеристика бильярдных столов для игры в снукер, пул, русская пирамида.

14. Характеристика шаров для бильярда.

15. Дополнительные принадлежности для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Требования к спортивной одежде игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Раскройте технологию организации и материально-технического обеспечения учебно-тренировочных сборов и спортивных лагерей для занимающихся настольным теннисом.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис».**

**Основная литература:**

**бадминтон**

1. Бадминтон : пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: табл.
2. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.
3. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.
4. Галицкий, А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил
5. Глебович, Б.В. Отбор в спортивном бадминтоне / Всероссийская федерация бадминтона. - Йошкар-Ола, 1994. - 38 с.: ил.
6. Костин, В.А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агентство по образованию, Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. - 75 с.: ил.
7. Лифшиц, В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.
8. Лифшиц, В.Я. Бадминтон для всех / Лифшиц Владимир Яковлевич, Штильман Михаил Исаакович. - М.: ФиС, 1986. - 131 с.: ил.
9. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону: теория и практика / В.П. Помыткин. - М.: 2012
10. Рыбаков, Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.
11. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / Ю.Н. Смирнов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2011. - 245 с.: табл.
12. Турманидзе, В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с.
13. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие /А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 153 с.: ил.

**бильярд**

1. Гофмейстер В.И. Бильярдный спорт. Правила соревнований по бильярдному спорту + В,И. Гофмейстер. - М., Изд-во «Нива России». – 1999г., 240
2. Балин, И.В. Бильярд / И.В. Балин. - М.: Цитадель, 2000. - 415 с.: ил
3. Балин, И.В. В мире бильярда / И.В. Балин. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 406 с.: ил.
4. Бильярд / авт.-сост. Г.Я. Мисуна. - М.: АСТ, 2009. - 302 с.: ил.

5. Бирн, Р. Бильярд для всех: Пул и карамболь / Бирн Р.; ред. Лошаков А.Л. - М.: Гранд-фаир, 1998. - 392 с.: ил.
5. Бирн, Р. Чудесный мир бильярда : Пул и карамболь / Бирн Роберт; ред. Лошаков А.Л. - М.: Гранд-фаир, 2000. - 329 с.: ил.
6. Готовцев, В.Л. Бильярдный спорт / Готовцев Владлен Леонидович. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 215 с.: ил.
7. Капралов, В.А. Спортивный бильярд / Капралов Владимир Александрович. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 320 с.: ил.
8. Кориолис, Г. Математическая теория явлений бильярдной игры / Пер. с фр. И. Н. Веселовского, М. М. Гернета. - М.: Ника-Пресс, 1999. - 235 с.: ил.
9. Леман, А.И. Теория бильярдной игры / Леман Анатолий Иванович. - М.: Айрис-пресс: РОЛЬФ, 2001. - 273 с.: ил.
10. Лошаков, А.Л. Азбука бильярда : Новая / А.Л. Лошаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Центрполиграф, [2009]. - 286 с.: ил.

#### **настольный теннис**

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / Амелин А.Н., Пашинин В.А. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1999. - 191 с.: ил.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000. - 256 с.: ил.
3. Барчукова, Г. Настольный теннис. - М.: ФиС, 1990. - 174 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - [Изд. 2-е, перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2008. - 206 с.: ил.
5. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Academia, 2006. - 526 с.: ил.
6. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 48 с.
7. Вартамян, М.М. Беседы о настольном теннисе : методика и практика / М.М. Вартамян, В.В. Команов. - М.: 2010. - 298 с.: ил.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса./М.М.Вартамян: Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
9. Захаров, Г.С. Настольный теннис : теорет. основы. - [Ярославль]: Верх.-Волж. кн. изд-во. Иван. отд-ние, 1990. - 192 с.
10. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера : практика и методика / В.В. Команов ; Федерация настол. тенниса России. - М.: [Информпечать], 2012. - 192 с.: табл.
11. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учеб.-метод. пособие / В.В. Команов. - М.: Сов. спорт, 2014. - 391 с.: ил.
12. Легенды отечественного настольного тенниса / [авт.-сост.: Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков] ; Федерация настол. тенниса России. - М.: [УП-Принт], 2010. - 255 с.: фот.

13. Настольный теннис: Правила игры, судейство и организация соревнований / ред.-сост. Барчукова Г.В. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: табл.

14. Настольный теннис : Пример. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 143 с.: табл.

15. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / ред.-сост. Барчукова Галина Васильевна. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.: табл.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2014]. - 24 с.: табл.

17. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис / Фримерман Э.Я. - М.: Олимпия пресс, 2005. - 81 с.: ил.

### **Дополнительная литература:**

#### **бадминтон**

1. Алексеев Н.И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Каф. физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. - Архангельск, 1993. - 15 с.

2. Буркот К.Н. История бадминтона / К.Н. Буркот // Детский тренер. - 2006. - N 4. - С. 130-135.

3. Валеев Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валеев Фарид Габдуллович; МГАФК. - М., 1998. - 22 с.: ил.

4. Валкин Ю.М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17-19 лет / Ю.М. Валкин, С.Н. Ключникова // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2008. - N 2. - С. 47-48.

5. Внеурочные занятия бадминтоном в сочетании со следящими движениями подростков с последствиями церебрального паралича / Ф.Г. Бурякин [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - N 11. - С. 39-45.

6. Галицкий А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил.

7. Галицкий, А.В. Доступный, как бег трусцой : Игра в бадминтон / Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. - М.: Знание, 1987. - 96 с

8. Глебович, Б.В. Бадминтон для детей / Глебович Борис Владимирович, Постников Алексей Алексеевич. - М.: ФиС, 1968. - 160 с.: ил.

9. Голубинский, А.П. Площадка для бадминтона / Голубинский Александр Петрович. - М.: ФиС, 1968. - 11 с.: ил.

10. Григорьев, П.Н. Бадминтон - спортивная игра для всех / Григорьев Павел Николаевич. - Л.: Б. и., 1963. - 56 с.: ил.

11. Изучение и совершенствование сеточных ударов в бадминтоне : Метод. указания для студентов очной формы обучения / МарПИ. - Йошкар-Ола, 1990. - 30 с.: ил.

12. Костин В.А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агентство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. - М.: Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т, 2007. - 75 с.: ил.

13. Кудимова О.В. Методика оценки качества подач и нападающих ударов в бадминтоне / О.В. Кудимова // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Смоленск, 24-26 дек. 2002 г. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 334-337.

14. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. /Д.П. Рыбаков.- М.: ФиС, 1980.

### **бильярд**

1. Железнев, В.П. 100 эффективных уроков игры на бильярде / Железнев В.П. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 284 с.: ил.

2. Железнев, В.П. Бильярд. Секреты обучения и техники игры / В.П. Железнев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 283 с.: ил.

3. Лазарев В.В. Бильярд – игра разума и силы воображения. 2004. - 86 с.

4. Трибис, Е.Е. Большая книга бильярда и боулинга / Е.Е. Трибис, Л.А. Бурлуцкая, И.Е. Землянская. - М.: Вече, [2005]. - 392 с.: ил.

5. Уолл, Э. Все о бильярде и пуле : от простой разбивки до изящ. игры от бортов - буквально все, что нужно для овладения мастерской игрой / Эми Уолл, Фрэнсин Крими ; [пер.с англ. А.Г. Михайлова]. - М.: АСТ: Астрель, 2006. - 281 с.: ил.

### **настольный теннис**

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / Амелин А.Н., Пашинин В.А. - 2-е изд., доп. - М.: ФиС, 1985. - 112 с.

2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982. - 111 с.: ил

3. Барчукова, Г.В. Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.

4. Барчукова, Г.В. Контроль функциональной подготовленности игроков в настольный теннис : учеб. пособие для студентов специализации настол. теннис по специальности 032101.65, магистрантов и слушателей ин-та повышения квалификации / Барчукова Г.В. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Принт-Центр], 2010. - 49 с.: ил., табл.

5. Барчукова, Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры : метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н. ; Федерация настол. тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007. - 35 с.: ил.

6. Барчукова, Г.В. Настольный теннис : учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.: ил.
7. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие / Барчукова Галина Васильевна, Мизин Александр Николаевич; ред. Барчуков И.С. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 130 с.: ил.
8. Барчукова, Г.В. Тактика современной игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Барчукова Г.В.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 28 с.
9. Барчукова, Г.В. Техника игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Советом ГЦОЛИФКа / Г.В. Барчукова ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1986. - 43 с.
10. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис : учеб. пособие по самостоят. работе студентов дисциплин "Физ. культура" для вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. - 310 с.: ил.
11. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра./В.П. Журавский. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
12. Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005
13. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. по физ. культуре, спорту и туризму / О.В. Матыцин. - М.: [Теория и практика физ. культуры], 2001. - 203 с.: табл.
14. Мелентьев, А.Н. Основы техники игры в настольный теннис : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. культуры / Мелентьев А.Н. ; под общ. ред. проф. Г.В. Барчуковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. - М.: Принт-Центр, 2008. - 53 с.
15. Мелентьев, А.Н. Специальная физическая подготовка игроков в настольный теннис : метод. указания для студентов и преподавателей физ. культуры / Мелентьев А.Н. ; [под общ. ред. Г.В. Барчуковой] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. - М.: Принт-Центр, 2008. - 23 с.
16. Настольный теннис. Пер с кит./ Под.ред. Чжунхуйэй Ц. - М. ФиС, 1987.
17. Настольный теннис : Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. - М.: Б. и., [1994]. - 87 с.: ил.
18. Ормаи, Л. Современный настольный теннис : [пер. с венг.] / Ормаи Ласло. - М.: ФиС, 1985. - 175 с.: ил.
19. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
- 20.. Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

Медиотека кафедры ТиМ индивидуально-игровых видов спорта и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр).  
Справочно-информационные сайты:

а) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Справочно-информационные сайты:

<http://www.ittf.com>

<http://www.fnttr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

[www.russianbowling.ru](http://www.russianbowling.ru) ,

[www.etbf.eu](http://www.etbf.eu) ,

[www.worldtenpinbowling.com](http://www.worldtenpinbowling.com) ,

[www.bowl.com](http://www.bowl.com) ,

[www.fiq.org](http://www.fiq.org) ,

[www.bowling.ru](http://www.bowling.ru).

<http://www.badm.ru>

<http://www.badminton.ru>

<http://www.badmintonik.ru>

<http://www.nano-sport.ru>

–программное обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»:

–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 (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](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Б1.В.ОД.11  
Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд,  
настольный теннис».**

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 групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Специализированный зал настольного тенниса
4. Специализированный зал бадминтона
5. Специализированный зал бильярдного спорта
6. Столы настольного тенниса, ракетки и сетки для настольного тенниса
7. Бильярдные столы: для русского бильярда, пула, снукера
8. Кии и шары для бильярдного спорта
9. Сетки для настольного тенниса и бадминтона
10. Научная аппаратура:
11. Многофункциональный секундомер
12. Цифровая видеокамера



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 1 курса направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль «*Спортивная подготовка в избранном виде спорта*» очной, заочной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет 2 семестр*

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

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Тесты по теме:</b> «Техника безопасности во время проведения занятий по избранному виду спорта»	2 неделя	10
2	<b>Реферат по теме:</b> «Техника безопасности во время проведения занятий по избранному виду спорта»	3 неделя	10
3	<b>Сообщение по теме:</b> «Техника безопасности во время проведения занятий по избранному виду спорта»	6 неделя	10
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Организация процесса обучения в избранном виде спорта»	7 неделя	5
5	<b>Реферат по теме:</b> «Организация процесса обучения в избранном виде спорта»	8 неделя	10
6	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «Организация процесса обучения в избранном виде спорта»	10 неделя	10
7	<b>Тест по теме:</b> «Материально-техническое обеспечение занятий по избранному виду спорта»	12 неделя	10

8	<b>Реферат по теме:</b> «Материально-техническое обеспечение занятий по избранному виду спорта»	14 неделя	5
9	<b>Ролевая игра по теме:</b> «Материально-техническое обеспечение занятий по избранному виду спорта»	16 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 2 семестр

<i>№</i>	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>2</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Контрольная работа на тему:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровления взрослого населения»	24 неделя	10
2	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровления взрослого населения»	25 неделя	10
3	<b>Подготовка творческого задания по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровления взрослого населения»	27неделя	5
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Организация и проведения разминки в избранном виде спорт»	29 неделя	5
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Организация и проведения разминки в избранном виде спорт»	31 неделя	10
6	Подготовка конспекта и проведение разминки по заданию преподавателя.	35 неделя	10
7	Сдача контрольных нормативов	42 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
9	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля успеваемости</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Техника безопасности во время проведения занятий по избранному виду спорта»	10
2	<b>Реферат по теме:</b> «Организация процесса обучения в избранном виде спорта»	10
3	Подготовка конспекта разминки в избранном виде спорта	5
4	<b>Тест по теме:</b> «Материально-техническое обеспечение занятий по	5

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

	избранному виду спорта»	
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровления взрослого населения»	10
6	Сдача контрольных нормативов	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 2 курса направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль «*Спортивная подготовка в избранном виде спорта*» очной, заочной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет, 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Тесты по теме:</b> «Основные средства и методы тренировки, классификация и методика их применения»	<i>2 неделя</i>	<i>10</i>
2	<b>Реферат по теме:</b> «Основные средства и методы тренировки, классификация и методика их применения»	<i>3 неделя</i>	<i>10</i>
3	<b>Кейс задача по теме:</b> «Основные средства и методы тренировки, классификация и методика их применения»	<i>6 неделя</i>	<i>10</i>
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности в избранном виде спорта»	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
5	<b>Реферат по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности в избранном виде спорта»	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<b>Эссе по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности в избранном виде спорта»	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
7	<b>Тест по теме:</b> «Закрепление навыков организации и проведения соревнований в избранном виде спорта»	<i>12 неделя</i>	<i>10</i>

8	<b>Реферат по теме:</b> «Закрепление навыков организации и проведения соревнований в избранном виде спорта»	14 неделя	5
9	<b>Эссе по теме:</b> «Закрепление навыков организации и проведения соревнований в избранном виде спорта»	16 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

<i>№</i>	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>4</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	24 неделя	10
2	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	25 неделя	10
3	<b>Решение разноуровневых заданий по теме:</b> Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	27неделя	10
4	<b>Контрольная работа по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровительной работы с детьми»	29 неделя	5
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровительной работы с детьми»	31 неделя	10
6	<b>Творческое задание по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровительной работы с детьми»	35 неделя	5
7	Сдача контрольных нормативов	42 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
9	<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля успеваемости</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Основные средства и методы тренировки, классификация и методика их применения»	10
2	<b>Реферат по теме:</b> «Требования к специальной работоспособности в	10

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

	избранном виде спорта»	
3	<b>Реферат по теме:</b> «Закрепление навыков организации и проведения соревнований в избранном виде спорта»	5
4	<b>Творческое задание по теме:</b> «Использование занятий избранным видом спорта для оздоровительной работы с детьми»	5
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	10
6	Сдача контрольных нормативов	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 3 курса направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль «*Спортивная подготовка*» очной, заочной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 и 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет, 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) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тесты по теме: «Основы теории и методики избранного вида спорта»	2 неделя	10
2	Реферат по теме: «Основы теории и методики избранного вида спорта»	3 неделя	10
3	Сообщение по теме: «Основы теории и методики избранного вида спорта»	6 неделя	10
4	Коллоквиум по теме: «Основы методики обучения избранному виду спорта»	7 неделя	5
5	Реферат по теме: «Основы методики обучения избранному виду спорта»	8 неделя	10
6	Разноуровневые задания по теме: «Основы методики обучения избранному виду спорта»	10 неделя	10
7	Тест по теме: «Виды подготовки в теории и методики избранного вида спорта»	12 неделя	10
8	Реферат по теме: «Виды подготовки в теории и методики избранного вида спорта»	14 неделя	5
9	Эссе по теме: «Виды подготовки в теории и методики избранного вида спорта»	16 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 6 семестр

№	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>6</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Основы теории и методики избранного вида спорта»	24 неделя	10
2	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Техника избранного вида спорта»	25 неделя	10
3	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «Техника избранного вида спорта»	27 неделя	5
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	29 неделя	5
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	31 неделя	10
6	<b>Выполнение заданий по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	35 неделя	10
7	Сдача контрольных нормативов	42 неделя	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
9	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b>30</b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Основные средства и методы тренировки, классификация и методика их применения»	10
2	<b>Реферат по теме:</b> «Основы методики обучения избранному виду спорта»	5
3	<b>Реферат по теме:</b> «Виды подготовки в теории и методики избранного вида спорта»	10
4	Провести биомеханический анализ техники выполнения двигательных действий избранного вида спорта, обосновать рациональный способ выполнения движения, выявить характерные ошибки.	5
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	10
6	Сдача контрольных нормативов	10

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



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 4 курса *направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка»* очной, заочной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7 и 8 семестры

Форма промежуточной аттестации:

- для очной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения: *экзамен 8 семестр;*

- для заочной формы обучения: *дифференцированный зачет 8 семестр.*

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

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тесты по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	2 неделя	10
2	Реферат по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	3 неделя	10
3	Сообщение по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	6 неделя	10
4	Контрольная работа по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	7 неделя	5
5	Реферат по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	8 неделя	10
6	Сообщение по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	10 неделя	10
7	Тест по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	12 неделя	10
8	Реферат по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	14 неделя	5
9	Эссе по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	16 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение	20

		<i>семестра</i>	
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### 8 семестр

<i>№</i>	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>8</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Контрольная работа по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>24 неделя</i>	<i>10</i>
2	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>25 неделя</i>	<i>10</i>
3	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>27неделя</i>	<i>5</i>
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>29 неделя</i>	<i>5</i>
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>31 неделя</i>	<i>10</i>
6	<b>Выполнение заданий по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
7	Сдача контрольных нормативов	<i>42 неделя</i>	<i>10</i>
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
9	<i>Экзамен</i>		<i>30</i>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля успеваемости</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	<i>10</i>
2	<b>Реферат по теме:</b> «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>10</i>
3	<b>Реферат по теме:</b> «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>5</i>
4	Составить план тренировки в избранном виде спорта на неделю, месяц и год в зависимости от заданных условий.	<i>5</i>
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>10</i>
6	Сдача контрольных нормативов	<i>10</i>

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование бадминтон, бильярд, настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 5 курса *направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 9 и 10 семестры

Форма промежуточной аттестации: для заочной формы обучения: *дифференцированный экзамен 8 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) <sup>9</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тесты по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	2 неделя	10
2	Реферат по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	3 неделя	10
3	Сообщение по теме: «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	6 неделя	10
4	Контрольная работа по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	7 неделя	5
5	Реферат по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	8 неделя	10
6	Сообщение по теме: «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	10 неделя	10
7	Тест по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	12 неделя	10
8	Реферат по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	14 неделя	5
9	Эссе по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	16 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
11	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 10 семестр

№	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения<sup>10</sup></i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<b>Контрольная работа по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>24 неделя</i>	<i>10</i>
2	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>25 неделя</i>	<i>10</i>
3	<b>Разноуровневые задания по теме:</b> «Система планирования в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>27неделя</i>	<i>5</i>
4	<b>Коллоквиум по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>29 неделя</i>	<i>5</i>
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>31 неделя</i>	<i>10</i>
6	<b>Выполнение заданий по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
7	Сдача контрольных нормативов	<i>42 неделя</i>	<i>10</i>
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
9	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Тесты по теме:</b> «Контроль в подготовке спортсменов индивидуально-игровых видов спорта»	<i>10</i>
2	<b>Реферат по теме:</b> «Система отбора в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>10</i>
3	<b>Реферат по теме:</b> «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	<i>5</i>
4	Составить план тренировки в избранном виде спорта на неделю, месяц и год в зависимости от заданных условий.	<i>5</i>
5	<b>Подготовка реферата по теме:</b> «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта»	<i>10</i>
6	Сдача контрольных нормативов	<i>10</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

<sup>10</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон,  
бильярд, настольный теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная и ускоренная заочная (ВПО)*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет 15 зачетных единиц для очной формы обучения и 20 зачетных единиц для заочной и заочной ускоренной (ВПО) форм обучения.**

**2.Семестры освоения дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»:** для очной и заочной ускоренной форм обучения 1,2,3,4,5,6,7,8, для заочной формы обучения ,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

**3.Цель освоения дисциплины «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис» является: подготовить высококвалифицированного бакалавра, 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 настольному теннису в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

- Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2).

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

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

- Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

- Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10).

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

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

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

**5.Краткое содержание дисциплины: «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование: бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		8	51		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		12	140		
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		24	150		
4	Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		20	100		
5	Раздел 5. Методика применения	1-2		8	50		

	индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	3-4 5-6 7-8 9-10					
6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		10	70		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		8	60		
Итого часов:				90	621	9	Экзамен
Всего				720			

### заочная ускоренная (ВПО) 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. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		4	54		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		8	150		
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		8	150		
4	Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	1-2 3-4 5-6 7-8 9-10		10	123		
5	Раздел 5. Методика применения	1-2		6	60		

	индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	3-4 5-6 7-8					
6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		4	70		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		4	60		
Итого часов:				44	667	9	Экзамен
Всего				720			

### 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. Профессионально-педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1, 2 3 4		30	54		
2	Раздел 2. Методика воспитания и совершенствования общих и специальных двигательных и психических качеств игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		40	54		
3	Раздел 3. Изучение и совершенствование стратегии, техники и тактики игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		40	63		
4	Раздел 4. Управление динамикой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном и многолетнем циклах	1-2 3-4 5-6 7-8		40	40		
5	Раздел 5. Методика применения	1-2		40	30		

	индивидуально-игровых видов спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в физкультурно-оздоровительной деятельности	3-4 5-6 7-8					
6	Раздел 6. Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1-2 3-4 5-6 7-8		40	30		
7	Раздел 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1 2		10	20		
<b>Итого часов:</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего</b>				<b>540</b>			<b>экзамен</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(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 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Составитель:

Лаптев Сергей Олегович, старший преподаватель кафедры ТИМ баскетбола.

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Спортивно-педагогическое совершенствование»** – формирование и совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков, развитие физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности; обеспечение освоения учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

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



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

В течение четырёх лет обучения студенты обязаны совершенствовать индивидуальную физическую и техническую подготовку, как стержневой компонент профессиональной подготовки, а также командную тактическую систему подготовки.

### 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
<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– - основные требования к проведению занятий по баскетболу</li> <li>–</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– - проводить учебные занятия по баскетболу с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</li> </ul>	2		
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы обучения техники баскетбола;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в баскетболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической</li> </ul>			

ОПК-5	<p>культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в баскетболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по баскетболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в технике перемещений, передач мяча и владении;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки баскетболистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в баскетболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в баскетболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в баскетболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в баскетболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами баскетбола и принципов построения занятий по баскетболу оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в баскетболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами баскетбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах баскетбола;</li> <li>использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах баскетбола.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе баскетболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные интерпретации новых правил по баскетболу согласно Регламенту FIBA;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам баскетбола;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по баскетболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в баскетболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в баскетболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в баскетболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	– составлять обучающие программы по видам баскетбола			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам баскетбола в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки баскетболистов	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам баскетбола в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства баскетболистов	7		
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в баскетболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в баскетболе	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			
<b>ПК-15</b>	<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			

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет **15** зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетных единицы)</b>	<b>1</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Модуль 1 (1 зачетная единица - 36 часов) «Основные физические качества баскетболистов»			10	26		
1.2	Модуль 2 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Техника нападения. Методика обучения»			10	8		
1.3	Модуль 3 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Техника защиты. Методика обучения»			10	8		
<b>I курс</b>	<b>Всего:126 часов (2,5 зачетных единицы)</b>	<b>2</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия)»			15	21		

1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единицы – 54 часа) «Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)»			15	39		
1.6	Модуль 6 «Семестровый зачет для студентов первого курса»						
<b>Всего за I курс: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
1.7	Модуль 7 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Основы развития физических качеств баскетболиста»			12	15		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»			18	18		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
1.9	Модуль 9 (1,75 зачетных единиц - 63 часа) «Организация и проведение соревнований»			30	33		
2.0	Модуль 10 «Семестровый зачет для студентов второго курса»						
<b>Всего за II курс: 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетных единицы – 63 часа) «Современные средства и методы совершенствования техники игры в			30	33		

	баскетбол»						
<b>III курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
3.5	Модуль 12 (1,75 зачетных единицы – 63 часа) «Современные средства и методы совершенствования тактики игры в баскетбол»			30	33		
3.6	Модуль 13 «Семестровый зачет для студентов третьего курса»						
<b>Всего за III курс: 126 часов (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 54 часа (1,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		
3.7	Модуль 14 (0,25 зачетных единицы – 9 часов) «Управление подготовкой баскетболистов. Методические приемы совершенствования игровой подготовки»			4	5		
3.8	Модуль 15 (0,25 зачетных единицы – 9 часов) «Контроль за динамикой нагрузок баскетболистов»			4	5		
3.9	Модуль 16 (0,25 зачетных единицы – 9 часов) «Современное состояние НМО подготовки баскетболистов»			3	6		
4.0	Модуль 17 (0,75 зачетных единицы – 27 часов) «Изучение методик комплексного контроля»			19	8		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 72 часа (2 зачетных единицы)</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.1	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Структура и			30	6		

	содержание многолетней подготовки баскетболистов»						
4.2	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
<b>Всего за IV курс: 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>		
<b>Всего за курс: 720 часов</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>		

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



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

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

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

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

1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
3. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
4. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
5. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
6. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.
7. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
8. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.
9. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.
10. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
11. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.
12. Анализ итогов чемпионата Единой Лиги ВТБ.
13. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
14. Структура, организация и содержание занятия (на примере баскетбола).
15. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.
16. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.

17. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
18. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
19. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
20. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
21. Содержание принципа активности и сознательности в баскетболе, основные пути их реализации в учебном процессе.
22. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
23. Методика ведения протокола игры и технического отчета.
24. Баскетбол в дореволюционной России, организация соревнований, методические основы.
25. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.
26. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.
27. Содержание принципа доступности и индивидуализации, методические пути реализации его в баскетболе.
28. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
29. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.
30. Классификация тактики игры в баскетбол.
31. Анализ техники ведения мяча в баскетболе.
32. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
33. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в баскетболе.
34. Взаимосвязь физической и тактической подготовки баскетболистов.
35. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.
36. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча.
37. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристика тестов, методика тестирования).
38. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.

39. Особенности проявлений физических качеств, обеспечивающих выполнение бросков мяча в баскетболе.
40. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.
41. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
42. История развития баскетбола в период 1928-1941гг.
43. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе. Методика обучения этому приему.
44. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части занятия).
45. История развития баскетбола в период 1941-1970гг.
46. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
47. Анализ техники поворотов. Методика обучения.
48. Классификация техники защиты в баскетболе.
49. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
50. Характеристика научно-исследовательской работы в баскетболе, ее значение для теории и методики баскетбола.
51. Классификация техники нападения в баскетболе.
52. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
53. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.
54. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
55. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
56. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
57. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.
58. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча. Методика обучения этим приемам.
59. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
60. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.

61. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
62. Дать определение основным понятиям: техника, тактика, стратегия, классификация, всем физическим качествам.
63. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.
64. Методика и организация работы секретариата на соревнованиях по баскетболу.
65. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения в баскетболе (привести примеры обучения техники).
66. Классификация техники передвижений. Методика обучения приставному шагу.
67. Способы действий против игрока с мячом и без мяча.
68. Структура занятия, задачи, организация, содержание, выбор средств и методов.
69. Методика овладения мячом, отскочившим от щита (с места, с разбега)
70. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.
71. Анализ современного состояния баскетбола в России и в мире (по материалам различных источников информации).
72. Анализ техники штрафного броска. Методика исправления ошибок.
73. Конспект занятия. Методика записи упражнения в конспекте занятия.
74. Характеристика групповых действий в нападении и защите.
75. Классификация тактики нападения.

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

1. Тактика игры в баскетбол. Средства, способы и формы ведения игры.
2. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.
3. Физическая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.
4. Метод обследования соревновательной деятельности баскетболистов. Привести примеры.
5. Классификация тактики защиты.
6. Виды спортивной тренировки в баскетболе. Характеристика.
7. Характеристика методов обследования физической подготовленности баскетболистов.
8. Техническая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.
9. Распределение игроков по функциям. Требования к игрокам различных функций, их характеристика в игровой деятельности.
10. Круговой способ розыгрыша. Характеристика. Примеры использования в

современной соревновательной деятельности.

11. Характеристика стадий и этапов многолетней подготовки баскетболистов.
12. Соревнования в баскетболе. Место в многолетней и круглогодичной подготовке баскетболистов.
13. Психологическая подготовка баскетболистов. Место в практике подготовки команд, средства, методы.
14. Проведение соревнований по баскетболу. Примеры современной практики.
15. Положение о соревнованиях. Основные разделы и их назначение.
16. Классификация средств, используемых в подготовке баскетболистов. Характеристика. Примеры использования на практике.
17. Педагогические наблюдения и хронометраж игровой деятельности в баскетболе. Назначение, способы регистрации, примеры.
18. Командные действия баскетболистов в нападении. Классификация, виды и способы нападения.
19. Взаимосвязь современных правил игры в баскетбол с технико-тактической подготовкой баскетболистов.
20. Командные действия баскетболистов в защите. Классификация, виды и способы защиты.
21. Требования к специальной подготовленности нападающих в различных системах нападения в баскетболе.
22. Характеристика системы проведения чемпионата Мира по баскетболу.
23. Характеристика методов подготовки баскетболистов.
24. Система быстрого прорыва. Характеристика фаз, методика обучения.
25. Травматизм в баскетболе, локализация травм, причины получения.
26. Факторы, определяющие эффективность быстрого прорыва.
27. Характеристика главных соревнований для национальных сборных команд РФ по баскетболу в Олимпийском цикле.
28. Стремительное нападение. Задачи, способы, варианты.
29. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденций его развития.
30. Позиционное нападение. Классификация, способы, варианты, комбинации.
31. Требования к специальной подготовленности игроков задней линии при использовании быстрого прорыва.
32. Профилактика травматизма в процессе занятий баскетболом( особенности построения занятий, подбора средств, разминка, восстановительные мероприятия).

33. Методика ведения протокола игры.
34. Составления положения о соревнованиях.
35. Анализ протоколов педагогических наблюдений, проводимых студентом в учебном году.
36. Характеристика методов подготовки баскетболистов.
37. Педагогическое тестирование подготовленности баскетболистов. Задачи, характеристика, способы измерения результатов.
38. Характеристика методов исследования, используемых в баскетболе.
39. Личная защита в баскетболе. Характеристика, методика обучения.
40. Структура и содержание годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
41. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.
42. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации.
43. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.
44. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годичного цикла.
45. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
46. Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.
47. Факторы, определяющие эффективность быстрого прорыва в баскетболе. Методика обучения и совершенствования.
48. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
49. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
50. Анализ структуры и содержания Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу.
51. Методика судейства в баскетболе.
52. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
53. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в последние годы в России и в мире.
54. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе.

Основные показатели и контроль нагрузок.

55. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
56. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
57. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
58. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
59. Современные подходы и основные элементы организации круговой тренировки при совершенствовании спортивного мастерства баскетболистов.
60. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
61. Отбор в баскетболе. Характеристика организации и методики отбора. Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки.
62. Характеристика активных форм ведения игры в защите в современном баскетболе. Варианты прессинга. Факторы, обеспечивающие эффективность активных форм защитных действий.
63. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
64. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
65. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
66. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
67. Психологическая подготовка баскетболистов Средства и методы психологической подготовки.
68. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
69. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий по физической культуре.
70. Занятия физической культурой как средство воспитания личностных качеств учащихся.
71. Современное тактическое построение нападения против личного прессинга: варианты, структура, анализ.

72. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

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

1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире.
2. Тактика современного баскетбола. Факторы, влияющие на выбор тактики и тактическую подготовку.
3. Итоги международных соревнований по баскетболу в текущем году, характеристика ведущих команд (муж., жен.).
4. Организационно-управленческие факторы подготовки баскетболистов высокой квалификации.
5. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годового цикла.
6. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в баскетболе, зоны интенсивности.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия). Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки. Обоснование избранной темы выпускной квалификационной работы. Задачи, методы, основные результаты.
8. Структура и содержание годового цикла подготовки высококвалифицированных баскетболистов.
9. Характеристика "внешней" и "внутренней" нагрузки в спортивной тренировке баскетболистов.
10. Характеристика современного спортивного инвентаря и оборудования баскетбольных залов.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки баскетболистов высокой квалификации и их регулирование.
12. Инновации в методике судейства соревнований по баскетболу.
13. Система восстановления в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
14. Характеристика средств спортивной тренировки баскетболистов.
15. Педагогический анализ тренировочного занятия по баскетболу.
16. Планирование спортивной тренировки баскетболистов, их виды.
17. Психологические средства восстановления баскетболистов.
18. Характеристика методов подготовки баскетболистов на различных этапах годового цикла



19. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
20. Круговая тренировка в баскетболе.
21. Моделирование в системе подготовке баскетболистов.
22. Особенности методов спортивной тренировки в подготовительном периоде годичного макроцикла.
23. Характеристика современных методов исследования подготовленности баскетболистов.
24. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
25. Построение и содержание предсоревновательного этапа подготовительного периода подготовки баскетболистов.
26. Характеристика методов воспитания физических качеств баскетболистов.
27. Педагогический контроль процесса спортивной тренировки баскетболистов.
28. Управление командой баскетболистов в процессе соревнований.
29. Соотношение средств различных видов подготовки баскетболистов в годичном цикле.
30. Характеристика этапов подготовительного периода баскетболистов высокой квалификации.
31. Анализ документации планирования в подготовке баскетболистов.
32. Характеристика клубного баскетбола в России. Итоги чемпионата России, кубка России, клубных европейских соревнований (муж., жен.).
33. Характеристика соревновательного периода баскетболистов высокой квалификации.
34. Педагогические средства восстановления баскетболистов.
35. Методика анализа участия команды в соревнованиях.
36. Система спортивной тренировки баскетболистов, характеристика её составляющих.
37. Типы микроциклов в подготовке баскетболистов высокой квалификации, особенности их построения.
38. Характеристика взаимоотношений "тренер - команда", тренер - игрок", "игрок - игрок".
39. Педагогическое тестирование как раздел контроля подготовленности баскетболистов. Методика тестирования и обработки результатов.
40. Медико-биологические средства восстановления баскетболистов.
41. Характеристика метода сопряженных воздействий в подготовке баскетболистов.

42. Соревновательные нагрузки в подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации.
43. Организация и функционирование "штаба" баскетбольной команды.
44. Интервальная тренировка в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
45. Варианты круговой тренировки на различных этапах годичного цикла.
46. Характеристика личного прессинга в баскетболе, варианты, методика совершенствования.
47. Информационное и компьютерное обеспечение в подготовке баскетболистов.
48. Предигровая разминка в баскетболе. Варианты, методика проведения.
49. Методы научных исследований физической подготовленности баскетболистов.
50. Научно-методическое и медицинское обеспечение в подготовке баскетболистов.
51. Характеристика предсезонной подготовки баскетболистов высокой квалификации. Средства, методы.
52. Организация и управление развитием баскетбола в России: в клубах, ВУЗах, в средних учебных заведениях, в спортивных школах.
53. Методика разработки годового плана-графика подготовки баскетболистов.
54. Характеристика подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода годичного цикла.
55. Структура и деятельность Российской Федерации баскетбола.
56. Оперативное планирование в подготовке баскетболистов.
57. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов. Методика и анализ.
58. Структура и основные направления деятельности Международной Федерации баскетбола (ФИБА) и евро-ФИБА, их взаимодействие.
59. Технические средства в различных видах подготовки баскетболистов.
60. Средства и методы подготовки баскетболистов в межигровых циклах соревновательного периода.
61. Характеристика объемов интенсивности нагрузок баскетболистов высокой квалификации.
62. Педагогические наблюдения как метод научных исследований в баскетболе.
63. Научно-исследовательская работа в баскетболе, современное состояние и направления развития.

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

1. Особенности организации, структуры управления и деятельности структур РФБ (Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ) и Ассоциации уличного баскетбола).
2. Структура и содержание годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
3. Характеристика средств и методов восстановления баскетболистов.
4. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.
5. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годового цикла.
6. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).
8. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.
9. Положение о ДЮСШ, СДЮШОР – основной документ организации и управления подготовкой юных баскетболистов.
10. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.
11. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
12. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.
13. Анализ структуры и содержания Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу.
14. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.
15. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
16. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).
17. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
18. Нововведения в правила и методiku судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.

19. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
20. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
21. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.
22. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
23. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
24. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
25. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
26. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание учебно-тренировочного процесса).
27. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
28. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
29. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
30. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
31. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
32. Особенности подготовки юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
33. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
34. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
35. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
36. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.

37. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
38. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
39. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
40. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
41. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
42. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
43. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
44. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
45. Построение годового тренировочного плана-схемы баскетболистов.
46. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
47. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годового цикла.
48. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
49. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
50. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.
51. Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.
52. Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд России
53. Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
54. Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.
55. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).
56. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.
57. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах ДЮСШ.
58. Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и

обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.

59. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.
60. Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

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

1. Физическая подготовка баскетболистов, средства и методы.
2. Силовая подготовка баскетболистов, средства и методы.
3. Характеристика скоростных способностей баскетболистов, средства и методы развития.
4. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, средства и методы развития (на примере прыгучести).
5. Круговая тренировка в баскетболе, особенности проведения.
6. Взаимосвязь и взаимовлияние физической и технической подготовки баскетболистов.
7. Техника выполнения штрафного броска. Методика обучения и совершенствования.
8. Техника бросков в прыжке. Методика обучения и совершенствования.
9. Совершенствование эффективности бросков в современном баскетболе.
10. Тактика нападения в баскетболе. Характеристика позиционного нападения, варианты и современные комбинации.
11. Тактическая подготовка баскетболистов, средства и методы.
12. Характеристика быстрого прорыва в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
13. Характеристика зонной защиты в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
14. Характеристика личного прессинга в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
15. Характеристика зонного прессинга в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
16. Многолетняя подготовка баскетболистов, особенности организации и направленности подготовки на разных этапах.
17. Анализ организации и особенности подготовки юных баскетболистов в ДЮСШ.
18. Возрастные особенности детей, подростков, девушек и юношей, занимающихся баскетболом.
19. Организация и методика отбора детей в ДЮСШ по баскетболу
20. Организация и особенности подготовки юных баскетболистов в группах мини-баскетбола.
21. Организация, задачи и направленность подготовки команд Детско-юношеской баскетбольной лиги.

22. Организационно-методические аспекты деятельности Школьной Баскетбольной Лиги в России.
23. Особенности организации и проведения Молодежного чемпионата.
24. Особенности подготовки баскетболистов студенческих команд.
25. Соревнования в баскетболе, классификация, способы розыгрыша.
26. Характеристика соревновательной деятельности баскетболистов разного игрового амплуа.
27. Сравнительная характеристика соревновательной деятельности баскетболистов-выпускников ДЮСШ и игроков высокой квалификации.
28. Психологическая подготовка баскетболистов.
29. Взаимоотношение игроков и тренера в современном баскетболе.
30. Организация и управление подготовкой баскетболистов в Национальной Баскетбольной Ассоциации США.
31. Сравнительная характеристика подготовленности баскетболистов высокой квалификации России, Европы и США.
32. Подготовка судейского аппарата (судей в поле и секретариата) в баскетболе.
33. Стритбол. Особенности игровой деятельности, правил соревнований, судейства и организации тренировочной и соревновательной деятельности.



### 1.2.6. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в баскетболе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки баскетболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в баскетболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности баскетболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена баскетбола.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах баскетбола и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по баскетболу.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем баскетбола.
9. Инновации в методике обучения технике и тактике баскетбола.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе баскетболистов.
11. Особенности подготовки баскетболистов студенческих команд.
12. Соревнования в баскетболе, классификация, способы розыгрыша.
13. Характеристика соревновательной деятельности баскетболистов разного игрового амплуа.
14. Сравнительная характеристика соревновательной деятельности баскетболистов- выпускников ДЮСШ и игроков высокой квалификации.
15. Система фармакологической поддержки баскетболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
16. Рационализация питания спортсменов занимающихся по баскетболу.
17. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов баскетбола на различных этапах многолетней подготовки.
18. Система соревнований как составной части многолетней подготовки баскетболистов.
19. Многолетняя подготовка баскетболистов, особенности организации и направленности подготовки на разных этапах.
20. Анализ организации и особенности подготовки юных баскетболистов в ДЮСШ.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)»**

### Основная литература

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование" : рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.

### Дополнительная литература.

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола : метод. разработ. для специальности 032101 / С.Н. Анискина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.

2. Виссел Х. Баскетбол : шаги к успеху : [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.

3. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Морган Вуттен ; [пер.с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.: ил.

4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.

5. Гомельский Е.Я. Вся баскетбольная рать / Е.Я. Гомельский. - М.: Вагриус, [2009]. - 127 с.: ил.

6. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5 : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин] ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.: ил.

7. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.

8. Козин В.В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования : Монография : рек. для магистрантов и бакалавров физкультур. вузов по направлениям 034300.68, 034300.62 / Козин В.В. ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2014. - 166 с.: рис.

9. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил.

10. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.

11. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

12. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. - М.: ФиС, 2008. - 194 с.

13. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2007. - 426 с.: ил.

14. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2010. - 426 с.: ил.

15. Методические основы подготовки судей по баскетболу : учеб.-метод. пособие / [под ред. И.К. Латыпова, Дмитриева И.К.]. - М.: Наука, 2012. - 278 с.: ил.

16. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу : [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.

17. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности : для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер.

агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.

18. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот.: "Физ. культура" : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

19. Официальные правила баскетбола 1994-1998. Официальные правила мини-баскетбола 1994-1998. : Одобрены и утверждены на Когр. ФИБА в авг. 1994 г. в Торонто (Канада) / Междунар. Федерация баскетбола. - Б. м., Б. г. - 135 с.: ил.

20. Официальные правила баскетбола 2008 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Пекин, Кит. Нар. Респ., 26 апр. 2008 г. : [утв. Рос. Федерацией баскетбола 1 июля 2008 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2008?]. - 138 с.: ил.

21. Официальные правила баскетбола 2010 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апр. 2010 г. : Действуют с 1 окт. 2010 г. : [утв. Исполкомом РФ баскетбола 21 мая 2010 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [М.: [Инфобаскет], [2010?]]. - 156 с.: ил.

22. Официальные правила баскетбола 2012 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г. : Действуют с 1 окт. 2012 г. : [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2012?]. - 119 с.: ил.

23. Перечень статей в сборниках научных трудов, утвержденных ВАК Украины по специальности "Физическое воспитание и спорт". - Б. м.: Б. и., Б. г. - 20 с.

24. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.] ; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

25. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров : 110 упражнений от простых до сложных : [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.

26. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.

27. Система физического воспитания в ДОУ : планирование, информ.-метод. материалы, разраб. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.

28. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова ; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.

29. Современность как предмет исследования, междунар. науч. конф. (2011; Малаховка). 4 Международная научная конференция "Современность как предмет исследования", 28-30 окт. 2011 г. : сб. материалов / под ред. д-ра соц. наук, проф. Фомина Ю.А. ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. - Малаховка: [Изд-во МГАФК], 2011. - 172 с.: табл.

30. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.-практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее" : сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.

31. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура : доп. Умо по

специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.: ил.

32. Судейство соревнований в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот.: "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

33. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.

34. Физическая культура : 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.

35. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.pbleague.ru>
8. <http://www.euroleague.net>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Баскетбольный зал (42х24м.);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 size) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 size) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Медицинбол – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Скакалки – 70 штук
- Компьютерный класс

Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Анализатор жировой массы TBF-300P;
- Видеокамера SONY VCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Динамометр кистевой;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Командная система мониторинга сердечного ритма «Polar Team System»;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152\*203 MW.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка.*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики баскетбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля (I и II семестр)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1	Составление комплексов упражнений по методике обучения технике нападения	<b>2-4 неделя</b>	10
2	Составление комплексов упражнений по методике обучения технике защиты	<b>5-7 неделя</b>	10
3	Посещение и просмотр тренировочных занятий с различным контингентом	<b>Весь период</b>	15
4	Проведение подготовительной части занятия на группах различного возраста и квалификации	<b>10-20 неделя</b>	15
5	Ведение протоколов матчей	<b>22-30 неделя</b>	10
6	Выполнение функций оператора табло, секундометриста и оператора счётчика 24 секунд	<b>22-30 неделя</b>	10
7	Посещение занятий	<b>Весь период</b>	15
8	Сдача зачета (рубежный контроль)	<b>43 неделя</b>	15
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>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) Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка.*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля (III и IV семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Анализ и обобщение литературных источников на тему «Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия)»	2-4 неделя	10
2	Анализ и обобщение литературных источников на тему «Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)»	5-7 неделя	10
3	Проведение части занятия. Совершенствование техники нападения.	Весь период	10
4	Проведение части занятия. Совершенствование техники нападения.	10-20 неделя	10
5	Выполнение функций судьи, судьи-секретаря и составление статистических отчетов	22-30 неделя	10
6	Выполнение функций оператора табло, секундометриста и оператора счётчика 24 секунд	22-30 неделя	15
7	Посещение занятий	Весь период	10
8	Сдача зачета (рубежный контроль)	44 неделя	15
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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) Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля (V и VI семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Выполнение практических нормативов по физической подготовке	2-4 неделя	10
2	Выполнение практических нормативов по технической подготовке	5-7 неделя	10
3	Анализ и обобщение литературных источников по тактической подготовке.	Весь период	10
4	Демонстрация вариантов индивидуальных тактических действий на макете площадки	10-20 неделя	10
5	Демонстрация вариантов групповых тактических взаимодействий на макете площадки	22-30 неделя	15
6	Выполнение функций оператора табло, секундометриста и оператора счётчика 24 секунд	22-30 неделя	15
7	Посещение занятий	Весь период	10
8	Сдача зачета (рубежный контроль)	43 неделя	20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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) Спортивно-педагогическое совершенствование (баскетбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка.*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля (VII и VIII семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Составление плана годового макроцикла.	4-7 неделя	10
2	Устный опрос по применению методов педагогического тестирования в баскетболе	12 неделя	15
3	Анализ показателей соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации на Олимпийских играх (Чемпионате Мира)	18 неделя	15
4	Выполнение функций судьи, судьи-секретаря и составление статистических отчетов	Весь период	15
5	Выполнение функций оператора табло, секундометриста и оператора счётчика 24 секунд	Весь период	15
6	Посещение занятий	Весь период	10
7	Сдача зачета (рубежный контроль)	40 неделя	20
	ИТОГО:		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

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

**3. Цель дисциплины:** сформировать готовность к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта и способности к самообразованию и самосовершенствованию, обеспечить прочное и сознательное овладение основами педагогических знаний и умений, которые необходимы в практической деятельности студентам по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

#### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать достаточный запас теоретических знаний, а также практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;
2. Обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины, общекультурных и профессиональных компетенций;
3. Сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
4. Обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных баскетболистов;
5. Обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по баскетболу, направленной на оздоровление, всестороннее развитие личности, закаливание и приобщение к здоровому образу жизни;
6. Владеть организационно-управленческими компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
7. Владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности;
8. Обеспечить формирование технических и тактических навыков игры в баскетбол;
9. Сформировать готовность к участию в соревновательной деятельности на основе полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков игры в баскетбол.

#### **Компетенции:**

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способностью 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);

**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)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
1.	Основные физические качества баскетболистов	1		10	26		Зачет	
2.	Техника нападения. Методика обучения	1		10	8			
3.	Техника защиты. Методика обучения	1		10	8			
4.	Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия)	2		15	21			
5.	Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)	2		15	39			
6.	Семестровый зачет	2						
7.	Основы развития физических качеств баскетболистов	3		12	15		Зачет	
8.	Организация и проведение соревнований	3		18	18			
9.	Организация и проведение соревнований	4		30	33			
10.	Семестровый зачет	4						
11.	Современные средства и методы совершенствования техники игры в баскетбол	5		30	33		Зачет	
12.	Современные средства и методы совершенствования тактики игры в баскетбол	6		30	33			
13.	Семестровый зачет	6						
14.	Управление подготовкой	7		4	5	9	Экзамен	



	баскетболистов. Методические приемы совершенствования игровой подготовки						
15.	Контроль за динамикой нагрузок баскетболистов	7		4	5		
16.	Современное состояние НМО подготовки баскетболистов	7		3	6		
17.	Изучение методик комплексного контроля	7		19	8		
18.	Структура и содержание многолетней подготовки баскетболистов	8		30	6		
19.	Семестровый экзамен	8			27		
<b>Итого часов:</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	
							<b>540 часов</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

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

Рецензент: Рецензент: к.п.н., профессор кафедры Методики комплексных форм  
физической культуры Петрачева И. В.

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

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

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

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных гольфистов;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

### **Б1.В.ОД.11**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)» реализуется в течение всех четырех лет обучения, ее главная направленность – повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)» относится к вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

### 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-2	<i>Знать: теорию и методику базовых видов спорта</i>	1- 6		2 -7
	<i>Уметь: выявлять индивидуальные особенности занимающихся</i>	4 -7		4 – 8
	<i>Владеть: способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе теории и методики физической культуры</i>	5 -8		6 – 10
ОПК-3	<i>Знать: знать теорию и методику гольфа</i>	1 – 7		3 – 9
	<i>Уметь: осуществлять спортивную подготовку гольфист</i>	2 - 7		4 – 9
	<i>Владеть: способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся</i>	5 - 8		5 – 10
ОПК-5	<i>Знать: технику выполнения физических упражнений</i>	1 - 6		2 – 8
	<i>Уметь: оценивать физическое состояние занимающихся</i>	4 - 7		5 – 9
	<i>Владеть: способностью на основе оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, корректировать технику выполнения физических упражнений</i>	5 - 8		6 – 10
ОПК-8	<i>Знать: правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>	1 -2		3 – 4
	<i>Уметь: судить соревнования по базовым и избранному виду спорта (гольф)</i>	2 - 7		4 – 9
	<i>Владеть: организацией и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>	4 - 7		6 – 9
ПК-10	<i>Знать: теоретические основы современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся</i>	3 -6		5 - 7

	<i>Уметь: использовать на практике методики определяющие особенности занимающихся</i>	5-7		6-9
	<i>Владеть: способностью отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (гольф)</i>	6-8		7-10
ПК-11	<i>Знать: теоретические основы построения занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	3-5		6-8
	<i>Уметь: разрабатывать планы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	4-6		6-9
	<i>Владеть: разрабатывать перспективные, оперативные планы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	6-8		7-10
ПК-14	<i>Знать: технику и тактику гольфа</i>	1-7		3-9
	<i>Уметь: выявлять индивидуальные особенности занимающихся</i>	5-8		6-10
	<i>Владеть: способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий в гольфе</i>	6-8		7-10
ПК-15	<i>Знать: средства и методы самоконтроля</i>	4-6		5-7
	<i>Уметь: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности</i>	4-6		5-7
	<i>Владеть: способностью сохранять и поддерживать спортивную форму</i>	6-8		6-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
2	Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»	I		14	16		

3	Разновидности полей для гольфа	I		4	4		
4	Обустройство лунок	I		4	4		
5	Полный свинг	I		8	18		
	<b>1 семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>		
6	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	II		8	14		
7	Биомеханические характеристики техники свинга	II		4	8		
8	Специфика обучения. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	8		
9	Методика начального этапа обучения	II		4	8		
10	Планирование и проведение соревнований по гольфу	II		2	6		
11	Требования к участникам соревнований	II		2	4		
12	Определение результатов в различных видах соревнований	II		2	6		
13	Методика выбора инвентаря для различных групп занимающихся	II		2			
14	Выбор инвентаря с учетом индивидуальных особенностей	II		4	6		
	<b>2 семестр</b>			<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Диф. зачет</b>
15	Различные виды уларов в гольфе	III		4	2		
16	Игра на грине	III		2	4		
17	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	III		8	10		
18	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III		10	10		
19	Пар поля, пар лунки	III			2		
20	Методика закрепления техники ударов	III		6	5		
	<b>3 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
21	Использование занятий гольфом для оздоровления взрослого населения	IV		2	4		
22	Организация и содержание подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	4		
23	Оздоровительная работа по гольфу среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		8	8		
24	Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов	IV		2	2		

25	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по гольфу	IV		6	4		
26	Клуб фитнеса	IV		4	7		
27	Обустройство сооружений для занятия гольфом	IV		4	4		
	<b>4 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Диф. зачет</b>
28	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	V		8	8		
29	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V		6	9		
30	Грин кэппинг	V		2	2		
31	Игра из нестандартных положений	V		4	4		
32	Совершенствование техники ударов с использованием технических средств	V		6	6		
33	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	V		4	4		
	<b>5 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
34	Оборудование содержание и ремонт инвентаря и оборудования	VI		4	4		
35	Средства тренировки гольфиста, их классификация	VI		4	4		
36	Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		8	11		
37	Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI		6	6		
38	Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI		8	8		
	<b>6 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Диф. зачет</b>
39	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	VII		8	6		
40	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII		8	6		
41	Совершенствование техники патта	VII		8	4		
42	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	VII		2	4		
43	Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII		2	2		
44	Гольф клубы	VII		2	2		



	<b>7 семестр</b>			<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>45</b>	Планирование спортивной подготовки	<b>VIII</b>		18	16		
<b>46</b>	Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в гольфе	<b>VIII</b>		2	2		
<b>47</b>	Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфистов	<b>VIII</b>		4	10		
<b>48</b>	Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа	<b>VIII</b>		6	5		
	<b>8 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
	<b>Всего</b>	<b>540</b>		<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачётных единиц, 720 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
2	Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»	I		2	10		
3	Разновидности полей для гольфа	I			4		
4	Обустройство лунок	I			4		
5	Полный свинг	I		2	24		
6	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	II		2	30		
7	Биомеханические характеристики техники свинга	II			10		
8	Специфика обучения. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	8		
9	Методика начального этапа	II			12		

	обучения						
10	Планирование и проведение соревнований по гольфу	II		2	10		
11	Требования к участникам соревнований	II			4		
12	Определение результатов в различных видах соревнований	II			6		
13	Методика выбора инвентаря для различных групп занимающихся	II			8		
14	Выбор инвентаря с учетом индивидуальных особенностей	II			4		
	<b>1 курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Диф. зачет</b>
15	Различные виды ударов в гольфе	III		2	10		
16	Игра на грине	III		2	20		
17	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	III		2	10		
18	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III		2	10		
19	Пар поля, пар лунки	III			4		
20	Методика закрепления техники ударов	IV		2	16		
21	Использование занятий гольфом для оздоровления взрослого населения	IV		2	10		
22	Организация и содержание подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV			8		
23	Оздоровительная работа по гольфу среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		2	22		
24	Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов	IV			2		
25	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по гольфу	IV		2	16		
	<b>2 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Диф. зачет</b>
26	Клуб фитнеса	V		2	20		
27	Обустройство сооружений для занятия гольфом	V		2	8		
28	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	V		2	22		
29	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V		2	20		

	спорта						
30	Грин кипинг	VI			10		
31	Игра из нестандартных положений	VI			8		
32	Совершенствование техники ударов с использованием технических средств	VI		4	16		
33	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	VI		2	4		
34	Оборудование содержание и ремонт инвентаря и оборудования	VI		2	20		
	<b>3 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Диф. зачет</b>
35	Средства тренировки гольфиста, их классификация	VII		2	18		
36	Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VII		4	18		
37	Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VII		2	16		
38	Контроль и учет тренировочных нагрузок	VII		2	14		
39	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	VII		2	14		
40	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VIII		2	12		
41	Совершенствование техники патта	VIII			12		
42	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	VIII			8		
43	Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII		2	8		
44	Гольф клубы	VIII			8		
	<b>4 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>ДИФ. ЗАЧЕТ</b>
45	Планирование спортивной подготовки	IX		10	50		
46	Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в гольфе	IX		2	16		
47	Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфистов	X		10	27		
48	Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа	X		10	10		
	<b>5 КУРС</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

	<b>Всего</b>	<b>720</b>		<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	
--	--------------	------------	--	-----------	------------	----------	--

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

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

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

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

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

1. Выполнение разработанных кафедрой требований по общей и специальной физической подготовленности (по календарю зачетных соревнований).

2. Виды клюшек, их составные части. Геометрические параметры: углы loft (лофт) и lie (лай).

3. Упругие свойства shaft, виды деформаций. Закон Гука. Модуль Юнга. Деформация цилиндрического стержня. Деформация конического стержня. Энергия упругой деформации стержня. Жесткость shaft. Закон сохранения энергии.

4. Центральный и нецентральный удар. Коэффициент восстановления.

5. Методика подготовки мест занятий.

6. Методические приемы на этапе начального обучения ударам в гольфе.

7. Умение проведения части урока, затем урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.

8. Маркировка shaft по жесткости. Подбор shaft в зависимости от физической подготовленности и антропометрических параметров игрока.

9. Виды полей для гольфа. Количество лунок. Размеры поля. Площадь поля.

10. Разработка документов планирования и организации соревнований.

11. Овладение методикой разработки «Календаря соревнований», «Положения о соревнованиях», оформления заявок, карточек участников.

12. Усвоить требования к оформлению протоколов старта, окончания, результатов соревнований.

13. Расчет результатов соревнований при разных видах соревнований и многодневных соревнований в гольфе.

14. Специфика определения результатов в различных турах индивидуального и командного зачетов.

15. Овладение выбором и персональной подготовкой клюшек для гольфа.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов I курса**

1. Основная задача физкультурно-спортивной деятельности студентов как элемент системы высшего профессионального образования.

2. Оценка специфики внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в гольфе.

3. Мячи, упругие свойства и материалы. Жесткость и отскок.

4. Игровая зона, основные понятия. Преграды, препятствия, помехи.

5. Карточка счета. Правила заполнения. Запись результатов.

6. Отскок мяча. Связь с коэффициентом восстановления.

7. Оценка динамической структуры двигательной деятельности в гольфе.

8. Методика обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.

9. Методика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.

10. Методика обеспечения безопасности занимающихся.

11. Методика начального обучения видам удара в гольфе.

12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.

13. Методика разработки конспекта урока как формы непосредственной подготовки к его проведению.

14. Основные положения правил соревнований по гольфу.

15. Методика разработки документов планирования и проведения соревнований.

16. Методика подготовки протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах.

17. Возрастные категории участников соревнований по гольфу.

18. Оценка конструктивных характеристик клюшек для гольфа.

19. Выполнить разработанные кафедрой требования по профессиональной физической подготовке (участие в контрольно-зачётных физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях).

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

1. Выполнение практических заданий по выявлению зависимости точности ударов от внешних условий.

2. Выполнение требований к подготовке и методика измерения параметров клюшек для гольфа.

3. Овладение всеми видами ударов в гольфе.

4. Овладение способами контроля за технической подготовленностью по кинематическим и динамическим показателям, выполнение практических заданий по расчетно-графическому анализу этих характеристик.

5. Овладение методическими приемами начального обучения ударам в гольфе, навыками подготовки мест занятий.

6. Подготовка к проведению части урока, затем урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.

7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

8. Определение результатов соревнований в различных гольф дисциплинах.

9. Оценка конструктивных характеристик и подготовка гольф инвентаря.

10. Регулярное и целенаправленное проведение дополнительных тренировочных занятий.

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

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

1. Выполнение разработанных кафедрой требований по общей и специальной физической подготовленности (по календарю зачетных соревнований).

2. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов.

3. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.

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

5. Последовательность изучения, направленность воздействия.

6. Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

7. Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

8. Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

9. Типичные ошибки при выполнении.

10. Совершенствование методики закрепления техники гольфиста.
11. Способы оценки результатов соревнований гольфистов-ветеранов, включая овладение методикой подготовки единого (общего) для мужчин и женщин разного возраста протокола результатов состязаний.
12. Практика организации и судейства простейших зачетно-нормативных соревнований по гольфу 3-й категории.
13. Методика организации внеклассной, внешкольной, секционной работой с использованием гольф инвентаря.
14. Разработка примерной программы оздоровительных занятий по гольфу для населения старшего возраста.
15. Овладение специфичными методическими приемами подготовки мест занятий, их организации и проведения, дозирования нагрузки по гольфу для инвалидов с учетом характера заболевания.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов II курса**

1. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям по гольфу.
2. Методика внеклассной и внешкольной физической подготовки с использованием гольф инвентаря.
3. Организация и содержание работы гольф секций для школьников и студентов.
4. Нормирование физиологических параметров и продолжительности оздоровительной нагрузки при занятиях гольфом.
5. Методика использования занятий гольфом в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
6. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».



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

8. Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

9. Характерные ошибки и способы их устранения.

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

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

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

13. Методика реализации принципов обучения на этапе закрепления двигательного навыка.

14. Методика организации и проведения подвижных игр и игровых упражнений по гольфу.

15. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении простейших зачетно-нормативных соревнований.

16. Методика расчета результатов командных и серии кубковых соревнований по гольфу.

17. Методика расчета результатов при использовании гандикапов.

18. Методика оценки результатов соревнований гольфистов-ветеранов.

19. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований гольфистов-ветеранов разного возраста.

20. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

21. Методика проведения жеребьевки и подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

22. Оборудование простейшего спортивного сооружения для гольфистов.

### **Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов II курса**

1. Регулярное и целенаправленное проведение дополнительных тренировочных занятий.

2. Овладение методическими приемами проведения занятий/уроков по гольфу подготовке со школьниками разного возраста, студентами различных отделений, включая разработку соответствующих планов-конспектов.

3. Овладение методикой разработки примерной программы оздоровительных занятий при игре в гольф, дозирования физической нагрузки для взрослого населения и инвалидов с учетом характера заболевания.

4. Овладение навыками организации и проведения соревнований по гольфу.

5. Овладение методикой подведения итогов командных и серии кубковых соревнований, расчетом эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях, коррекцией спортивных результатов с учетом возраста и пола гольфистов-ветеранов.

6. Овладение методикой организации, проведения и судейства соревнований по гольфу 3-й категории.

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

1. Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.

2. Оценка взаимосвязи кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.

3. Расчетно-графический анализ техники гольфистов международного класса.

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

5. Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

6. Методика технической подготовки на третьем этапе обучения.

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

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

9. Специфика проведения различных методов тренировки.

10. Систематизация упражнений, используемых в подготовке гольфиста: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

11. Методика подбора упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.

12. Применение методов тренировки, с учетом их преимущественной направленности воздействия на организм.

13. Специфика проведения различных методов тренировки.

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

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

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

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации  
студентов III курса**

1. Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.
2. Методика оценки технического мастерства с использованием кинематических, динамических и функциональных показателей.
3. Расчетно-графический анализ техники гольфиста.
4. Моделирование параметров техники элитных гольфистов с использованием программного компьютерного обеспечения.
5. Специфика проведения различных методов тренировки.
6. Совершенствование элементов техники ударов с использованием специализированных тренажерных устройств.
7. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении соревнований 2-й категории.
8. Методика подготовки протокола результатов соревнований в мини-гольфе.
9. Методика подготовки протокола результатов соревнований в гольфе.
10. Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.
11. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.
12. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.
13. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
14. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
15. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
16. Характеристика двигательно-функциональной деятельности гольфиста в переменной тренировке.

17. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
18. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
19. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
20. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
21. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме гольфиста.
22. Оценка интенсивности физической нагрузки в гольфе.
23. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
24. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.
25. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.
26. Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.
27. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.
28. Методика анализа материалов спортивного дневника.
29. Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.
30. Педагогические методы контроля.
31. Специфика организации и проведения массовых соревнований по гольфу, деятельность различных служб.
32. Разработка документов по финансовому обеспечению соревнований по гольфу, основные статьи расходов.

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

1. Владение основными, специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями гольфиста.
2. Владение методическими приемами совершенствования техники игры в гольф.
3. Проведение контрольных занятий, направленных на преимущественное развитие избранного физического качества.
4. Владение методикой анализа физической нагрузки по пульсограммам и распределением ее по зонам интенсивности.
5. Проведение контрольных тренировок заданным (или произвольно избранным) методом тренировки.
6. Владение методикой контроля за подготовленностью гольфистов.
7. Разработка состава средств и методов подготовки для начинающих гольфистов.
8. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории, включая разработку сметы расходов на их проведение.

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

1. Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.
2. Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования гольф поля.
3. Выполнение заданий по овладению методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов и проигрыша лидеру по ходу соревнований с интервальным стартом.

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

5. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах тренировки в гольфе.

6. Планирование многолетней подготовки гольфистов с учетом возрастных закономерностей биологического развития организма спортсменов.

7. Оценка генетической предрасположенности к занятиям гольфом.

8. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств гольфиста.

9. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных гольфистов.

10. Методика коррекции физической нагрузки гольфисток с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

11. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки гольфистов на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.

12. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов IV курса**

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства гольфистов.

2. Методика оценки динамики экономичности двигательной деятельности гольфистов разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в гольфе.

4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований гольфистов.

5. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по мини-гольфу.

6. Особенности новых моделей снаряжения гольфиста.

7. Подготовка современных спортивных сооружений в гольфе.

8. Оборудование современных гольф полей (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

9. Планирование многолетней подготовки гольфистов с учетом возрастных закономерностей биологического развития организма спортсменов.

10. Оценка генетической предрасположенности к занятиям гольфом.

11. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств гольфиста.

12. Владение методикой примерной оценки биологического возраста юных гольфистов.

13. Методика коррекции физической нагрузки гольфисток с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

14. Владение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки гольфистов на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.

15. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

16. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

17. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гольфе.

18. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической



нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

19. Реализация генетического потенциала гольфистов на основе индивидуализации подготовки.

20. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в гольфе.

21. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в гольфе.

22. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке гольфистов.

23. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке гольфистов.

24. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

25. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

26. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки гольфистов разной квалификации.

27. Средства и методы технической подготовки гольфиста.

28. Оптимизация тактики соревновательной деятельности гольфиста.

29. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного зачетов.

30. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта.

31. Психологическая подготовка гольфиста как воспитательный процесс.

32. Личность тренера в формировании нравственности гольфиста.

33. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфиста.

### **Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов IV курса**

1. Совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в гольфе.

2. Владеть совершенной техникой выполнения специально-подготовительных упражнений.

3. Выполнить проблемные практические задания по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных средствах тренировки.

4. Владеть инструментальной методикой тестирования упругих свойств клюшек.

5. Владеть методикой примерной оценки биологического возраста гольфиста по вторичным половым признакам.

6. Уметь корректировать физическую нагрузку гольфисток при выявленных отклонениях в физиологичности биологического цикла.

7. Владеть оперативным, текущим и перспективным планированием тренировки гольфистов на этапах начальной и углубленной специализации многолетней подготовки.

8. Освоить методические приемы практической реализации мероприятий по предупреждению специфичных травм у гольфистов.

9. Владеть методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов и проигрыша соперникам по ходу соревнований.

10. Владеть навыками организации, проведения и судейства соревнований по мини-гольффу.

11. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфиста.

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

### **1. Основная литература**

1. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
2. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

### **2. Дополнительная литература**

1. Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68.
2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.

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

1. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
2. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html>
3. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
2. – 50 комплектов клюшек и бэгов;
3. – лаборатория клуб-фиттинга;
4. – 1000 мячей;
5. – 2 гольф-симулятора;
6. – анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
7. – анализатор патта;
8. – универсальный психодиагностический комплекс;
9. – видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
10. – компьютер офисный;
11. – ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;
12. – принтер HP LaserJet 1320;
13. – принтер HP LaserJet 1320;
14. – сканер EPSON 2480;
15. – копировальный аппарат Canon MF 4150;
16. – стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
17. – стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
18. – паттинг-грин;
19. – паттинг-дорожка.

---

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры  
Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по теме «Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»	3 неделя	5
2	Выступление на семинаре «Разновидности полей для гольфа»	6 неделя	5
3	Презентация по теме «Обустройство лунок»	13 неделя	10
4	Практическое задание по теме Полный свинг	17 неделя	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	20
<b>Всего</b>			<b>50</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по теме Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	25 неделя	5
2	Выступление на семинаре «Методика начального этапа обучения	30 неделя	5
3	Письменная работа по теме Планирование и проведение	40 неделя	5

	соревнований по гольфу		
4	Участие в соревнованиях	В течение семестра	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Диф. зачет		15
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
	<b>Всего за курс</b>		<b>100</b>
	<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>		
	<b>Виды текущего контроля</b>		<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по теме «Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»		10
2	Презентация по теме «Обустройство лунок»		15
3	Контрольная работа по теме Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе		15
4	Письменная работа по теме Планирование и проведение соревнований по гольфу		10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры  
Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	Практическое задание по темам: Различные виды ударов в гольфе. Игра на грине	4 неделя	10
2	Выступление на семинаре Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	8 неделя	10
3	Написание реферата по выбранной теме	11 неделя	5
4	Тестирование по теме: Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	14 неделя	5
5	Практическое задание: Методика закрепления техники ударов	18 неделя	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Письменная работа по теме Использование занятий гольфом для оздоровления взрослого населения	27 неделя	5
2	Выступление на семинаре Организация и содержание подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	30 неделя	5
3	Контрольная работа Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов	37 неделя	5
	Презентация по теме Клуб фитнеса	42 неделя	5
	Участие в судействе соревнований	В течение семестра	5

4	Посещение занятий	В течение семестра	10
5	Диф. зачет		15
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
	<b>Всего за курс</b>		<b>100</b>
<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>			
	<b>Виды текущего контроля</b>		<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	Тестирование по теме: Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта		10
	Практическое задание: Методика закрепления техники ударов		15
	Контрольная работа Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов		15
	Презентация по теме Клуб фитнес		10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры  
Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	Выступление на семинаре: Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	4 неделя	10
2	Практическое задание: Игра из нестандартных положений	8 неделя	10
3	Контрольная работа по теме: Совершенствование техники ударов с использованием технических средств	11 неделя	10
4	Тестирование по теме: Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольффу	17 неделя	5
5	Участие в судействе соревнований	В течение семестра	5
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Всего</b>			<b>50</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Письменная работа по теме Средства тренировки гольфиста, их классификация	29 неделя	5
2	Выступление на семинаре Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	35 неделя	5
3	Тестирование по теме: Контроль и учет тренировочных нагрузок	42 неделя	5
4	Участие в соревнованиях	В течение семестра	5
5	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
6	Диф. зачет		20
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
	<b>Всего за курс</b>		<b>100</b>
<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>			
	<b>Виды текущего контроля</b>		<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	Контрольная работа по теме: Совершенствование техники ударов с использованием технических средств		10
	Тестирование по теме: Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу		15
	Письменная работа по теме Средства тренировки гольфиста, их классификация		15
	Тестирование по теме: Контроль и учет тренировочных нагрузок		10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### 3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>7 семестр</b>			
1	Выступление на семинаре: Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	3 неделя	10
2	Практическое задание: Совершенствование техники патта	7 неделя	10
3	Контрольная работа Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольф	12 неделя	10
4	Тестирование по теме: Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	15 неделя	5
5	Презентация по теме: Гольф клубы	17 неделя	5
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
<b>8 семестр</b>			
1	Письменная работа по теме Планирование спортивной подготовки	24 неделя	5
2	Выступление на семинаре Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфистов	33 неделя	5
3	Тестирование по теме: Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа	38 неделя	5
4	Участие в соревнованиях	В течение	5

		семестра	
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Экзамен		20
	<b>Всего</b>		<b>50</b>
	<b>Всего за курс</b>		<b>100</b>
	<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>		
	<b>Виды текущего контроля</b>		<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	Контрольная работа Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу		10
	Тестирование по теме: Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов		15
	Письменная работа по теме Планирование спортивной подготовки		15
	Тестирование по теме: Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа		10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

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

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

**Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целями дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гольф)» являются:

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных гольфистов;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

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

В процессе освоения данной дисциплины студент должен владеть следующими общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);



- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью 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).

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	2	3	5	6	7	8	9
2	Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»	I		14	16		
3	Разновидности полей для гольфа	I		4	4		
4	Обустройство лунок	I		4	4		
5	Полный свинг	I		8	18		
	<b>1 семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>		
6	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	II		8	14		
7	Биомеханические характеристики техники свинга	II		4	8		
8	Специфика обучения. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	8		
9	Методика начального этапа обучения	II		4	8		
10	Планирование и проведение соревнований по гольфу	II		2	6		
11	Требования к участникам соревнований	II		2	4		
12	Определение результатов в различных видах соревнований	II		2	6		
13	Методика выбора инвентаря для различных групп занимающихся	II		2			
14	Выбор инвентаря с учетом индивидуальных особенностей	II		4	6		
	<b>2 семестр</b>			<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Диф. зачет</b>
15	Различные виды ударов в гольфе	III		4	2		
16	Игра на грине	III		2	4		
17	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	III		8	10		
18	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III		10	10		
19	Пар поля, пар лунки	III			2		
20	Методика закрепления техники ударов	III		6	5		
	<b>3 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
21	Использование занятий гольфом для оздоровления взрослого населения	IV		2	4		
22	Организация и содержание подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	4		
23	Оздоровительная работа по гольфу	IV		8	8		

	среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
24	Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов	IV		2	2		
25	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по гольфу	IV		6	4		
26	Клуб фитнес	IV		4	7		
27	Обустройство сооружений для занятия гольфом	IV		4	4		
	<b>4 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Диф. зачет</b>
28	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	V		8	8		
29	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V		6	9		
30	Грин кипинг	V		2	2		
31	Игра из нестандартных положений	V		4	4		
32	Совершенствование техники ударов с использованием технических средств	V		6	6		
33	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	V		4	4		
	<b>5 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
34	Оборудование содержание и ремонт инвентаря и оборудования	VI		4	4		
35	Средства тренировки гольфиста, их классификация	VI		4	4		
36	Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		8	11		
37	Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI		6	6		
38	Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI		8	8		
	<b>6 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Диф. зачет</b>
39	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	VII		8	6		
40	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII		8	6		
41	Совершенствование техники патта	VII		8	4		
42	Закрепление навыков организации	VII		2	4		

	и судейства соревнований по мини-гольфу						
43	Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII		2	2		
44	Гольф клубы	VII		2	2		
	<b>7 семестр</b>			<b>30</b>	<b>24</b>		
45	Планирование спортивной подготовки	VIII		18	16		
46	Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в гольфе	VIII		2	2		
47	Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности гольфистов	VIII		4	10		
48	Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа	VIII		6	5		
	<b>8 семестр</b>			<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
	<b>Всего</b>	<b>540</b>		<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачётных единиц, 720 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
2	Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура»	I		2	10		
3	Разновидности полей для гольфа	I			4		
4	Обустройство лунок	I			4		
5	Полный свинг	I		2	24		
6	Профессиональная физическая подготовка для	II		2	30		

	специализирующихся в гольфе						
7	Биомеханические характеристики техники свинга	II			10		
8	Специфика обучения. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	8		
9	Методика начального этапа обучения	II			12		
10	Планирование и проведение соревнований по гольфу	II		2	10		
11	Требования к участникам соревнований	II			4		
12	Определение результатов в различных видах соревнований	II			6		
13	Методика выбора инвентаря для различных групп занимающихся	II			8		
14	Выбор инвентаря с учетом индивидуальных особенностей	II			4		
	<b>1 курс</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Диф. зачет</b>
15	Различные виды ударов в гольфе	III		2	10		
16	Игра на грине	III		2	20		
17	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	III		2	10		
18	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III		2	10		
19	Пар поля, пар лунки	III			4		
20	Методика закрепления техники ударов	IV		2	16		
21	Использование занятий гольфом для оздоровления взрослого населения	IV		2	10		
22	Организация и содержание подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV			8		
23	Оздоровительная работа по гольфу среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		2	22		
24	Коррекция спортивных результатов с учетом гандикапов	IV			2		
25	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по гольфу	IV		2	16		
	<b>2 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Диф. зачет</b>
26	Клуб фитнес	V		2	20		
27	Обустройство сооружений для занятия гольфом	V		2	8		

28	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	V		2	22		
29	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V		2	20		
30	Грин кipping	VI			10		
31	Игра из нестандартных положений	VI			8		
32	Совершенствование техники ударов с использованием технических средств	VI		4	16		
33	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	VI		2	4		
34	Оборудование содержание и ремонт инвентаря и оборудования	VI		2	20		
	<b>3 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Диф. зачет</b>
35	Средства тренировки гольфиста, их классификация	VII		2	18		
36	Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VII		4	22		
37	Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VII		2	16		
38	Контроль и учет тренировочных нагрузок	VII		2	14		
39	Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в гольфе	VII		2	14		
40	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VIII		2	12		
41	Совершенствование техники патта	VIII			14		
42	Закрепление навыков организации и судейства соревнований по мини-гольфу	VIII			8		
43	Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII		2	10		
44	Гольф клубы	VIII			10		
	<b>4 курс</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		<b>ДИФ. ЗАЧЕТ</b>
45	Планирование спортивной подготовки	IX		10	50		
46	Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в гольфе	IX		2	16		
47	Система дополнительных средств повышения и восстановления	X		10	27		

	работоспособности гольфистов						
<b>48</b>	Основные направления современных исследований в области теории и методики гольфа	<b>X</b>		10	10		
	<b>5 КУРС</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>
	<b>Всего</b>	<b>720</b>		<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(компьютерный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Составители:

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н, доцент кафедры ТиМ ИИиИВС

Скаржинская Елена Николаевна, к.п.н, доцент кафедры ТиМ ИИиИВС

Талан Алексей Сергеевич, к.х.н, ст.преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС

Гиряков Ярослав Владимирович, ст.преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС

Жуков Алексей Григорьевич, магистрант, доцент кафедры ТиМ ИИиИВС

Рецензент: Эпов О.Г - к.п.н, профессор кафедры Теории и методики  
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

**1. Цель освоения дисциплины:** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам компьютерного спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
-------------------------	---	---

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<p><i>Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке киберспортсменов.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке.</li> </ul>	1-2		1-2
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i></p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		6-7
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники выполнения основных соревновательных упражнений</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику в компьютерном спорте</li> </ul>	1-2		1-2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в компьютерном спорте.</li> </ul>	5-6		6-7
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила компьютерного спорта.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p>	1-2		1-2

	– выполнять функции судей в различных дисциплинах компьютерного спорта.			
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований	7-8		8-9
<b>ПК-10</b>	<i>Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся</i> <i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации	5-6		5-6
<b>ПК-11</b>	<i>Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i> <i>Уметь:</i> –разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки	5-6		5-6
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	7-8		8-9
<b>ПК-14</b>	<i>Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i> <i>Уметь:</i> – владеть техникой видов компьютерного спорта	1-2		1-2
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации технико-тактических действий	3-4		3-4
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий	5-6		5-6
<b>ПК-15</b>	<i>Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i> <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях по компьютерному спорту.	3-4		3-4
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		9-10

--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (компьютерный спорт)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часа.

**Очная форма. 1 курс**

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>12</b>	<b>85</b>		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий		4	6		
1.5	Подготовка мест занятий по дисциплинам компьютерного спорта			8		
1.6	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта		8	71		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки киберспортсменов</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Занятия по анализу техники в дисциплинах компьютерного спорта		12	20		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		

4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей-стажеров по дисциплинам компьютерного спорта		12	20		
	Всего:234 часа	<b>1-2</b>	60	102	9	Экзамен

### Заочная форма. 1 курс

<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>96</b>		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий		2	20		
1.5	Подготовка мест занятий по дисциплинам компьютерного спорта		2	10		
1.6	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта		4	66		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		2	20		
	Всего: 126 часов	<b>2</b>	10	116		

### 2 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
----------	---	--	-----------	-----------	--	--

1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий		4	8		
1.7	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий		6	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования психических качеств</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной психологической подготовке		10	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в дисциплинам компьютерного спорта		4	4		
3.3	Методики обучения дисциплинам компьютерного спорта		16	8		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной психологической подготовке		4	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>17</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судий по дисциплинам компьютерного спорта		6	17		
	Всего:126часа	<b>3-4</b>	60	66	9	Экзамен

### 2 курс. Заочная форма обучения

<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>25</b>		
1.6	Занятия по программе начальной подготовки		8	25		

<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
3.1	Занятия по анализу техники		4	30		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по дисциплинам компьютерного спорта		4	30		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>3-4</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>					
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ		2	2		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ		2	2		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ			2		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий в дисциплинах компьютерного спорта		20	2		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>					



4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в компьютерном спорте			2		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>					
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		10	12		
5.2	Хронометраж занятий в дисциплинах компьютерного спорта		10	12		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>16</b>	<b>14</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в дисциплинах компьютерного спорта		16	14		
	<b>Всего:81 час</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 курс. Заочная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>10</b>	<b>65</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
1.7	Занятия в дисциплинах компьютерного спорта по программе тренировочного этапа		6	57		
1.8	Самоконтроль в процессе занятий		2	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования психо-моторных качеств киберспортсменов</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной психо-физической подготовке		2	8		

<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки</b>		<b>4</b>	<b>20</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в дисциплинах компьютерного спорта		2	10		
3.3	Методики обучения в дисциплинах компьютерного спорта		2	10		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной психо-физической подготовке		2	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судий в дисциплинах компьютерного спорта		2	14		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>5-6</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### 4 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>20</b>	<b>119</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	101		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	10		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства		2	10		

<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>20</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		20	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>18</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по дисциплинам компьютерного спорта		4	14		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по дисциплинам компьютерного спорта		4	14		
6.6	Организация и проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		10	18		
	<b>Всего:131 час</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего: 540 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>36</b>	

#### 4 курс. Заочная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>73</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по компьютерному спорту		4	55		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>16</b>		

4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки			16		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов		2	8		
5.2	Хронометраж занятий в дисциплинах компьютерного спорта		2	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в дисциплинах компьютерного спорта		2	16		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>7-8</b>	<b>14</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 5 курс. Заочная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>10</b>	<b>97</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства		4	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	84		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	5		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства		2	4		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		

5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		2	16		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		2	8		
	<b>Всего: 108 часов</b>	<b>9-10</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>84</b>	<b>600</b>	<b>36</b>	

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса:

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий в дисциплине “Боевая арена”.

2. Основы применения упражнений в подготовительной части в дисциплине “Стратегия реального времени”.

3. Основы применения упражнений в подготовительной части в дисциплине “Технический симулятор”.

4. Основы применения упражнений в подготовительной части в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

5. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке.

6. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий.

7. Основы техники игры в дисциплине “Стратегия реального времени”.

8. Основы техники игры в дисциплине “Боевая арена”.

9. Основы техники игры в дисциплине “Технический симулятор”.

10. Основы техники игры в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

11. Анализ техники игры в дисциплине “Стратегия реального времени”.

12. Анализ техники игры в дисциплине “Боевая арена”.

13. Анализ техники игры в дисциплине “Технический симулятор”.

14. Анализ техники игры в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

15. Судейство соревнований в качестве судей-стажеров в дисциплине “Стратегия реального времени”.

16. Судейство соревнований в качестве судей-стажеров в дисциплине “Боевая арена”.

17. Судейство соревнований в качестве судей-стажеров в дисциплине “Технический симулятор”.

18. Судейство соревнований в качестве судей-стажеров в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Боевая арена”.

2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Стратегия реального времени”.

3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Технический симулятор”.

4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

5. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Боевая арена”.

6. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Стратегия реального времени”.

7. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Технический симулятор”.

8. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

9. Анализ тактики в дисциплине “Боевая арена”.

10. Анализ тактики в дисциплине “Стратегия реального времени”.

11. Анализ тактики в дисциплине “Технический симулятор”.

12. Анализ тактики в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

13. Особенности выполнения функций матчевых судей в дисциплине “Боевая арена”.

14. Особенности выполнения функций матчевых судей в дисциплине “Стратегия реального времени”.

15. Особенности выполнения функций матчевых судей в дисциплине “Технический симулятор”.

16. Особенности выполнения функций матчевых судей в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

17. Осуществление самоконтроля на занятиях в дисциплине “Боевая арена”.

18. Осуществление самоконтроля на занятиях в дисциплине “Стратегия реального времени”.

19. Осуществление самоконтроля на занятиях в дисциплине “Технический симулятор”.

20. Осуществление самоконтроля на занятиях в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

5.2.3.Содержание экзаменационных требований для студентов 3 курса:

1. Разработка программы спортивной подготовки на начальном этапе в дисциплине “Боевая арена”.

2. Разработка программы спортивной подготовки на начальном этапе в дисциплине “Стратегия реального времени”.

3. Разработка программы спортивной подготовки на начальном этапе в дисциплине “Технический симулятор”.

4. Разработка программы спортивной подготовки на начальном этапе в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

5. Разработка программы спортивной подготовки на тренировочном этапе в дисциплине “Боевая арена”.

6. Разработка программы спортивной подготовки на тренировочном этапе в дисциплине “Стратегия реального времени”.

7. Разработка программы спортивной подготовки на тренировочном этапе в дисциплине “Технический симулятор”.

8. Разработка программы спортивной подготовки на тренировочном этапе в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

9. Навыки проведения занятий на тренировочном этапе в дисциплине “Боевая арена”.

10. Навыки проведения занятий на тренировочном этапе в дисциплине “Стратегия реального времени”.

11. Навыки проведения занятий на тренировочном этапе в дисциплине “Технический симулятор”.

12. Навыки проведения занятий на тренировочном этапе в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

13. Определение уровня работоспособности в дисциплине “Боевая арена”.



14. Определение уровня работоспособности в дисциплине “Стратегия реального времени”.

15. Определение уровня работоспособности в дисциплине “Технический симулятор”.

16. Определение уровня работоспособности в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

17. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований в дисциплине “Боевая арена”.

18. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований в дисциплине “Стратегия реального времени”.

19. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований в дисциплине “Технический симулятор”.

20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

21. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований в дисциплине “Боевая арена”.

22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований в дисциплине “Стратегия реального времени”.

23. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований в дисциплине “Технический симулятор”.

24. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

25. Применение методики по определению психо-физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации.

26. Применение методики по определению морфо-функциональных особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации.

27. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации.

28. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).

29. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).

30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов 4 курса:

1. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Боевая арена”.

2. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Стратегия реального времени”.

3. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Технический симулятор”.

4. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Соревновательная головоломка”..

5. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Боевая арена”.

6. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Стратегия реального времени”.

7. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Технический симулятор”.

8. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

9. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Боевая арена”.

10. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Стратегия реального времени”.

11. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Технический симулятор”.

12. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

13. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Боевая арена”.

14. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Стратегия реального времени”.

15. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Технический симулятор”.

16. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплинах компьютерного спорта.

22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Боевая арена”.

23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Стратегия реального времени”.

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Технический симулятор”.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

26. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в дисциплинах компьютерного спорта.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов 5 курса заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Боевая арена”.

2. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Стратегия реального времени”.

3. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Технический симулятор”.

4. Разработка тренировочной программы подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Соревновательная головоломка”..

5. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Боевая арена”.

6. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Стратегия реального времени”.

7. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Технический симулятор”.

8. Планирование тренировочных занятий в компьютерном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

9. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Боевая арена”.

10. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Стратегия реального времени”.

11. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Технический симулятор”.

12. Определение уровня специализированных качеств у киберспортсменов в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

13. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Боевая арена”.

14. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Стратегия реального времени”.

15. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Технический симулятор”.

16. Организация и проведение соревнований в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплинах компьютерного спорта.

22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Боевая арена”.

23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Стратегия реального времени”.

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Технический симулятор”.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в дисциплине “Соревновательная головоломка”.

26. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в дисциплинах компьютерного спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (компьютерный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий 2. Подготовка мест занятий и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники в дисциплинах компьютерного спорта 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей-стажеров.	1-4 недели  1-4 недели  5-8 недели  9-13 недели  14-15 и 20-25 недели 26-20 недели  31-35 недели	5  5  10  10  10 5  5
3	Участие в соревнованиях	42 неделя	120
4	Экзамен	43-44 недели	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 экзамену.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (компьютерный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 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	Контроль освоения практических навыков:		
	8. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий		5
	9. Подготовка мест занятий и изучение инструкций по технике безопасности		5
	10. Занятия по программе начальной подготовки		
	11. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		10
	12. Занятия по анализу техники в дисциплинах компьютерного спорта		10
	13. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке.		10
	14. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей-стажеров.		5
			5
3	Участие в соревнованиях		120
4	Экзамен		30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий 2. Занятия по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики 6. Методики обучения дисциплинам компьютерного спорта 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 10 5 5
3	Участие в соревнованиях	39 неделя	10
4	Экзамен	45 неделя	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	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 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	Контроль освоения практических навыков: 9. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий  10. Занятия по программе тренировочного этапа  11. Самоконтроль в процессе занятий  12. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 13. Занятия по анализу тактики 14. Методики обучения дисциплинам компьютерного спорта 15. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке 16. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей		10  5  5  5  10  5  5
3	Участие в соревнованиях		10
4	Экзамен		30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий 5. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности киберспортсменов 7. Хронометраж занятий 8. Формирование навыков судейства в качестве матчевого судьи	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	5 5 5 5 5 10 5 10
3	Участие в соревнованиях	38 неделя	10
4	Экзамен	44-45 недели	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	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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	Контроль освоения практических навыков: 9. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 10. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ  11. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ 12. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий 13. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на тренировочном этапе. 14. Навыки определения уровня работоспособности киберспортсменов  15. Хронометраж занятий  16. Формирование навыков судейства в качестве матчевого судьи		5 5 5 5 10 5 10
3	Участие в соревнованиях		10
4	Экзамен		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	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования	1-7 недели	5
	2. Сохранение и поддержание спортивной формы	8-15 недели	5
	3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	21-24 недели	10
	4. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	29-30 недели	10
	5. Навыки определения уровня психо-моторных качеств у киберспортсменов	31-33 недели	10
	6. Организация и проведение соревнований.	34-38 недели	10
3	Участие в соревнованиях	39 неделя	10
4	Экзамен	40 неделя	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 экзамену

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства 5. Навыки определения уровня психо-моторных качеств у киберспортсменов 6. Организация и проведение соревнований.		5 5 10 10 10 10
3	Участие в соревнованиях		10
4	Экзамен		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 экзамену

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (компьютерный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса направления подготовки *Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1 Моделирование проведения занятий с группами высшего спортивного мастерства. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки киберспортсменов на этапе высшего спортивного мастерства 5. Навыки определения уровня специальной подготовленности у киберспортсменов 6. Организация и проведение соревнований.		5 5 10 10 10 10
3	Участие в соревнованиях		10
4	Экзамен		30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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 индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(компьютерный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

## Аннотация рабочей программы

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-8 (очная форма обучения), 1-10 (заочная форма обучения).

**3. Цель освоения дисциплины:** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам компьютерного спорта, поддержание спортивной формы.

### 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<p><i>Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике</i></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке киберспортсменов.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке.</li> </ul>	1-2		1-2
<b>ОПК-3</b>	<p><i>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</i></p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		6-7

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники выполнения основных соревновательных упражнений</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику в компьютерном спорте</li> </ul>	1-2		1-2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в компьютерном спорте.</li> </ul>	5-6		6-7
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <p>правила компьютерного спорта.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей в различных дисциплинах компьютерного спорта.</li> </ul>	1-2		1-2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований</li> </ul>	7-8		8-9
<b>ПК-10</b>	<p><i>Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся</i></p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации</li> </ul>	5-6		5-6
<b>ПК-11</b>	<p><i>Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i></p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки</li> </ul>	5-6		5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>	7-8		8-9

<b>ПК-14</b>	<i>Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i> Уметь: – владеть техникой видов компьютерного спорта	1-2		1-2
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации технико-тактических действий	3-4		3-4
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий	5-6		5-6
<b>ПК-15</b>	<i>Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i> Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях по компьютерному спорту.	3-4		3-4
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		9-10

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма. 1 курс

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта		12	85		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий		4	6		
1.5	Подготовка мест занятий по дисциплинам компьютерного спорта			8		
1.6	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта		8	71		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки киберспортсменов</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Занятия по анализу техники в дисциплинах компьютерного спорта		12	20		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей-стажеров по дисциплинам компьютерного спорта		12	20		
	Всего:234 часа	<b>1-2</b>	60	165	9	Экзамен

### Заочная форма. 1 курс

<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>96</b>		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий		2	20		

1.5	Подготовка мест занятий по дисциплинам компьютерного спорта		2	10		
1.6	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта		4	66		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		2	20		
	Всего: 126 часов	<b>2</b>	10	116		

## 2 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий		4	8		
1.7	Занятия по дисциплинам компьютерного спорта по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий		6	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования психических качеств</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной психологической подготовке		10	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в дисциплинам компьютерного спорта		4	4		
3.3	Методики обучения дисциплинам компьютерного спорта		16	8		

<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной психологической подготовке		4	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>17</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по дисциплинам компьютерного спорта		6	17		
	<b>Всего:126часа</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 2 курс. Заочная форма обучения

<b>1.</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>25</b>		
1.6	Занятия по программе начальной подготовки		8	25		
<b>3.</b>	<b>Освоение методики технико-тактической подготовки в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
3.1	Занятия по анализу техники		4	30		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по дисциплинам компьютерного спорта		4	30		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>3-4</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий по дисциплинам компьютерного спорта</b>		<b>24</b>	<b>25</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ		2	2		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ			4		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий в дисциплинах компьютерного спорта		20	15		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>6</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в компьютерном спорте			6		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>14</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		10	8		
5.2	Хронометраж занятий в дисциплинах компьютерного спорта		10	6		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>16</b>	<b>12</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в дисциплинах компьютерного спорта		16	12		
	<b>Всего:81 час</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 курс. Заочная форма обучения



<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>10</b>	<b>65</b>		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
1.7	Занятия в дисциплинах компьютерного спорта по программе тренировочного этапа		6	57		
1.8	Самоконтроль в процессе занятий		2	4		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования психо-моторных качеств киберспортсменов</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной психо-физической подготовке		2	8		
<b>3.</b>	<b>Освоение методик технико-тактической подготовки</b>		<b>4</b>	<b>20</b>		
3.2	Занятия по анализу тактики в дисциплинах компьютерного спорта		2	10		
3.3	Методики обучения в дисциплинах компьютерного спорта		2	10		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной психо-физической подготовке		2	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судий в дисциплинах компьютерного спорта		2	14		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>5-6</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### 4 курс. Очная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>20</b>	<b>119</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	101		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	10		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства		2	10		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>20</b>	<b>20</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		20	20		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>18</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по дисциплинам компьютерного спорта		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по дисциплинам компьютерного спорта		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		10	8		
	<b>Всего:279 часов</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>444</b>	<b>36</b>	

#### 4 курс. Заочная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>8</b>	<b>73</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по компьютерному спорту		4	55		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>			<b>16</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки			16		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов		2	8		
5.2	Хронометраж занятий в дисциплинах компьютерного спорта		2	8		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в дисциплинах компьютерного спорта		2	16		
	<b>Всего: 144 часа</b>	<b>7-8</b>	<b>14</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 5 курс. Заочная форма обучения

<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий в дисциплинах компьютерного спорта</b>		<b>10</b>	<b>97</b>		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства		4	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	84		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	5		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства		2	4		
<b>5.</b>	<b>Управление процессом спортивной подготовки</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах компьютерного спорта		2	16		
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>16</b>		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		2	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в дисциплинах компьютерного спорта		2	8		
	<b>Всего: 108 часов</b>	<b>9-10</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>84</b>	<b>600</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
(наименование)  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017г.

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

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

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

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

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

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

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Составители: Габбазова Асыл Якуповна, к.психол.н, доцент,  
профессор кафедры ТиМ ИИиИВС,  
Джафаров Джафар Фаталиевич, преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС,  
Варнавский Сергей Александрович, аспирант кафедры ТиМ ИИиИВС

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Спортивно-педагогическое совершенствование является совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовленности студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина является органичным продолжением основных разделов теории и методики шахмат и реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка».

Дисциплина взаимосвязана с теорией и методикой шахмат, теорией и методикой физической культуры, педагогикой физической культуры, психологией физической культуры, гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую шахматную подготовку и иметь не ниже второго спортивного разряда.

Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

## 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	5	6	7
ОПК-2	Знать: Возрастные особенности занимающихся, положения дидактики и теории и методики физической культуры, требования образовательных стандартов	2-8		2-10
	Уметь: Проводить учебные занятия по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1-8		1-10
	Владеть: Теорией и методикой физической культуры и избранного вида спорта	1-8		1-10
ОПК-3	Знать: Теорию и методику спортивной подготовки в ИВС	1-8		1-10
	Знать: <i>Федеральный стандарт спортивной подготовки в ИВС</i>	1		1

	<i>Уметь: учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе</i>	2-8		2-10
	<i>Владеть: Методиками обучения и спортивного совершенствования в ИВС с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности</i>	2-8		2-10
<i>ОПК-5</i>	<i>Знать:</i> Методики оценки физических способностей и функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений	2-8		2-10
	<i>Уметь: использовать методики оценки в тренировочном процессе</i>	3		2-10
	<i>Владеть: методами интерпретации показателей функционального состояния спортсменов</i>	3		2-10
<i>ОПК 8</i>	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в ИВС	1-8		1-10
	<i>Уметь: организовывать соревнования по шахматам и осуществлять судейство</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: навыками судейства соревнований по круговой, олимпийской, швейцарской системам</i>	1-8		1-10
<i>ОПК 11</i>	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в ИВС, апробированные методики исследования	5		2-10
	<i>Уметь: планировать экспериментальные исследования в ИВС с использованием апробированных методик</i>	5		2-10
	<i>Владеть: навыками обобщения и интерпретации полученных экспериментальных данных и представлением их в форме научных статей и докладов</i>	5		2-10
<i>ПК 8</i>	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	1-8		1-10
	<i>Уметь: использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в ИВС при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся</i>	1-8		1-10
<i>ПК 10</i>	<i>Знать:</i> систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в ИВС), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора.	1-8		2-10
	<i>Уметь: определять физические, психические особенности занимающихся ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей</i>	1-8		2-10



	<i>занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации</i>			
<i>ПК 11</i>	<i>Знать: перспективное, оперативное планирование в ИВС, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	<i>5</i>		<i>2-10</i>
	<i>Уметь: осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий</i>	<i>5</i>		<i>2-10</i>
<i>ПК 14</i>	<i>Знать: теорию и методику ИВС</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>
	<i>Уметь: самосовершенствоваться в ИВС</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>
	<i>Владеть: методикой самосовершенствования в ИВС</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>
<i>ПК 15</i>	<i>Знать: методы самоконтроля спортсмена в ИВС</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>
	<i>Уметь: оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>
	<i>Владеть: методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>

*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).*

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 академических часов.**

**очная форма обучения**

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, 540 часов.

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-6	4	40		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-6	50	40		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-6	12	40		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-6	8	40		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-6	10	40		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-6	6	40		
7	Медицинский контроль шахматах	1-6	4	10		
8	Самоконтроль шахматиста	1-6	4	8		
9	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	1-6	4	18		
10	Участие в соревнованиях	1-6	40	143		
11	Судейство соревнований	1-6	32	124		

	Всего ЗЕ=15		240	291	9 контроль	Дифференцированные зачеты (2,4,6 семестры), экзамен (8 семестр)
	Итого часов		240	291	9	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-9	8	50		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-9	8	50		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-9	8	50		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-9	8	50		
7	Медицинский контроль шахматах	1-9	8	50		
8	Самоконтроль шахматиста	1-9	8	50		
9	Организация	и 1-	8	50		

	проведение учебно-тренировочных сборов	9				
10	Участие в соревнованиях	1-9	8	50		
11	Судейство соревнований	1-9	10	94		
	Всего ЗЕ=20		90	621	9	Дифференцированные зачеты (1-4 курс) экзамен (5 курс)
	Итого часов		90	621	9	

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

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

Темы рефератов

1. Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
2. Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
3. Испанская партия. Основные варианты.
4. История возникновения шахматной игры.
5. Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
6. М. Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
7. Международные турниры до 1900 г.
8. Методика анализа партии.
9. Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.
10. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
11. Морально-волевая подготовка шахматиста.
12. Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
13. Особенности игры вслепую.
14. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
15. Приемы развития техники расчета вариантов.
16. Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
17. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
18. Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
19. Развитие счетных способностей шахматистов.
20. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
21. Социальное значение шахмат.
22. Творчество Ф. Филидора.
23. Теоретическая подготовка шахматиста.
24. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
25. Шахматы в 18 веке.
26. Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.

## 5.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации 1 раздел:

1. Особенности планирования годичного учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
2. Оптимальный календарь спортивных соревнований для шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
3. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
4. Анализ существующих программ подготовки шахматистов различной спортивной квалификации.

### Раздел 2:

1. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
2. Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
3. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
4. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
5. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
6. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
7. Совершенствование тактического мышления шахматистов.
8. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
9. Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
10. Игра в эндшпиле, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
11. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
12. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
13. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.

### Раздел 3:

1. Общая психологическая подготовка шахматиста.
2. Специальная психологическая подготовка шахматиста.
3. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
4. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
5. Аутотренинг по Шульцу, ПМТ и ПРТ по Алексееву, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
6. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.

### Раздел 4:

1. Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
2. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
3. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).
4. Особенности игры вслепую.

## 5. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.

### Раздел 5:

1. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
2. Оптимальная двигательная активность шахматистов различного возраста.
3. Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
4. Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
5. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
6. Структура физкультурно-оздоровительного занятия.
7. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
8. Тесты физической подготовленности шахматистов различного возраста.
9. Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

### Раздел 6:

1. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
2. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
3. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
4. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).

### Раздел 7:

1. Необходимость медицинского контроля функционального состояния шахматистов.
2. Причины возникновения стрессовых состояний.
3. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
4. Влияние шахматного спорта на организм занимающихся.
5. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.

### Раздел 8:

1. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
2. Дневник самоконтроля шахматиста.
3. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
4. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
5. Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.

### Раздел 9:

1. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
2. Учебно-тренировочные сборы в системе спортивной подготовки шахматистов различной квалификации, возраста и пола.
3. Оптимальный режим дня шахматиста на учебно-тренировочных сборах.
4. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.

### Раздел 10:

1. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
2. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
3. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).

4. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).

Раздел 11:

1. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.
2. Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
3. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
4. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.

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

Вопросы к зачету

1. Провести анализ существующих программ подготовки начинающих шахматистов.
2. Аутотренинг по Шульцу в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
3. Влияние шахматного спорта на организм занимающихся.
4. Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
5. Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
6. Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
7. Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.
8. Дневник самоконтроля шахматиста.
9. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.
10. Игра в эндшпиль, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
11. Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
12. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
13. ПМТ и ПРТ по Алексею, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
14. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
15. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
16. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
17. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
18. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
19. Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
20. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).

21. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).
22. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.
23. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.
24. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.
25. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
26. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.
27. Необходимость медицинского контроля функционального состояния шахматистов.
28. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.
29. Общая психологическая подготовка шахматиста.
30. Оптимальная двигательная активность шахматистов различного возраста.
31. Оптимальный календарь спортивных соревнований для шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
32. Оптимальный режим дня шахматиста на учебно-тренировочных сборах.
33. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
34. Особенности игры вслепую.
35. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
36. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
37. Особенности планирования годичного учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
38. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).
39. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).
40. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
41. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
42. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
43. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
44. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
45. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
46. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
47. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.
48. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
49. Причины возникновения стрессовых состояний.
50. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
51. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
52. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
53. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
54. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.



- 55.Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
- 56.Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
- 57.Совершенствование тактического мышления шахматистов.
- 58.Специальная психологическая подготовка шахматиста.
- 59.Структура физкультурно-оздоровительного занятия.
- 60.Тесты физической подготовленности шахматистов различного возраста.
- 61.Учебно-тренировочные сборы в системе спортивной подготовки шахматистов различной квалификации, возраста и пола.
- 62.Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
- 63.Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
- 64.Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

#### 6.4. Вопросы к экзамену

1. Вклад А.Нимцовича в развитие концепций шахматной игры.
- 2.Вклад первого чемпиона мира В.Стейница в развитие стратегии шахматной игры.
- 3.Воспитательная функция деятельности тренера по шахматам.
- 4.Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
- 5.Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
- 6.Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
- 7.Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.
- 8.Дневник самоконтроля шахматиста.
9. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.
- 10.Игра в эндшпиле, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
- 11.Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
- 12.Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
- 13.Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
14. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
- 15.Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
- 16.Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
- 17.Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам.
18. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
- 19.Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
- 20.Методика подготовки к конкретным противникам.
- 21.Методика подготовки шахматистов высокого класса по А.Котову.
- 22.Методика совершенствования дебютной подготовки шахматистов высокой квалификации.
- 23.Методика совершенствования теоретической подготовки шахматиста.
- 24.Методика формирования навыков психологической и физической подготовки шахматиста.

25. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).
26. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).
27. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.
28. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.
29. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.
30. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
31. Методы совершенствования техники расчета вариантов в игре шахматистов высокой квалификации.
32. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.
33. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.
34. Особенности общей психологической подготовки шахматистов.
35. Организаторская функция деятельности тренера по шахматам.
36. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
37. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
38. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
39. Особенности планирования годичного учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
40. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).
41. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).
42. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
43. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
44. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
45. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
46. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
47. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
48. ПМТ и ПРТ по Алексею, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
49. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.
50. Подготовка к соревнованиям на высшем уровне шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ.
51. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
52. Причины возникновения стрессовых состояний.
53. Провести анализ существующих программ подготовки начинающих шахматистов.
54. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
55. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
56. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
57. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.

58. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
59. Разработка основных документов по подготовке и проведению шахматных турниров по «швейцарской системе».
60. Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
61. Решения Конгрессов ФИДЕ 2006-2010г.г. по присвоению международных званий.
62. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
63. Система подготовки к соревнованиям М.Ботвинника.
64. Система теоретической подготовки к матчам на звание чемпиона мира А.Алехина.
65. Соблюдение режима тренировки и отдыха в подготовке шахматистов к соревнованиям.
66. Совершенствование тактического мышления шахматистов.
67. Совершенствования позиционного чутья по Б.Злотнику.
68. Содержание и структура деятельности тренера по шахматам.
69. Специальная психологическая подготовка шахматиста.
70. Структура физкультурно-оздоровительного занятия.
71. Творческие итоги матча за звание чемпиона мира В.Ананд- Б.Гельфанд.
72. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
73. Формирование специфических способностей шахматиста – комбинационное зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
74. Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

*В данном разделе приводится перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации. Оценочные средства по дисциплине (модулю) формируются в виде типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Приводятся темы курсовых работ и др.*

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

а) основная литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.- 352 с.
2. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
3. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.
4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата/ под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

б) дополнительная литература:

1. Зыонг, Т.Б. Совершенствование спортивного мастерства шахматистов средних и старших разрядов с использованием компьютерных шахматных программ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зыонг Тхань Бинь; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 185 с.: ил.
2. Нго, Х.Б. Совершенствование аналитических способностей шахматистов высшей квалификации в подготовительном периоде тренировочного процесса [Электронный ресурс] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нго Хыу Биен; Федер. гос. бюджет. образоват.

- учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 189 с.: ил.
3. Алаторцев В.А. О некоторых вопросах общей теории шахмат: (К пониманию основ современной стратегии) : дис. ... канд. пед. наук / Алаторцев В.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1956. - 339 с.
  4. Алексеев Н.Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник, Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1984. - 84 с.
  5. Артамонов В.А. Шахматы: Организация и судейство / Артамонов В.А., Дубов Э.Л. - М., 1998. - 411 с.: табл.
  6. Бологан В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Бологан В.А.; РГАФК. - М., 1996. - 152 с.
  7. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Злотник Борис Анатольевич; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 221 с.
  8. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат : дис. ... канд. пед. наук / Козлова О.В.; РГАФК. - М., 2000. - 114 с.: ил.
  9. Крейнин О.В. Методика использования информационно-поисковых и учебно-тренировочных шахматных программ для подготовки шахматистов : дис. ... магистра физ. культуры / Крейнин О.В.; РГАФК. - М., 1999. - 65 с.: табл.
  10. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет" : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлова Ирина Витальевна; РГУФК. - М., 2005. - 209 с.: ил.
  11. Пануш, В.Г. Шахматы как вспомогательное средство развития психомоторных способностей детей с последствиями церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пануш Виктор Григорьевич; РГАФК. - М., 2001. - 30 с.: табл.
  12. Парамонова Т.Ю. Психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.13 / Парамонова Татьяна Юрьевна; РГАФК. - М., 1999. - 117 с.
  13. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил.
  14. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности : учеб. пособие для ВШТ ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М.: Беспл., 1986. - 74 с.
- Таль М. Компоненты успеха / Михаил Таль, Яков Дамский. - М.: Рипол классик, 2005. - 511 с.: ил.

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

- <http://fide.com> – официальный сайт ФИДЕ
- [www.chess-events.ru](http://www.chess-events.ru) – информационный шахматный сайт
- <http://www.chesspro.ru> – информационный шахматный сайт
- <http://www.iccf.com> – официальный сайт международной федерации заочных шахмат

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

- программное обеспечение дисциплины:
- Шахматная программа «Chess Assistant -14,0» (база данных шахматных партий)
- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

д) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

***Отечественные базы данных:***

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия). (349 ауд. МБК)
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (326 ауд. МБК)

---

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся ИСиФВ 1 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения*

### II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Теория дебюта, стратегия и тактика середины игры, техника эндшпиля»	7	5
2.	Написание реферата	14	10
3.	Письменная работа по теме «Особенности обучения начинающих шахматистов»	30	5
4.	Написание реферата	32	10
5.	Тестирование счетных способностей	35	5
6.	Участие в судействе соревнований	В течение семестра	10
7.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	15
8.	Участие в мастер-классах и показательных уроках в школах и детских садах	В течение семестра	10
9.	Посещение занятий:	В течение семестра	10
10.	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

## 2-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ГСС)»	6	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ГСС)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ГСС)»	14	10
4.	Презентация по разделу «Исследовательская работа в шахматах»	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	6-12	5
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ГСС)	24	5
7.	Презентация по разделу « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»	29	10
8.	Выступление с докладами: а) по теме «Психолого-педагогический контроль в шахматах»; б) по теме «Самоконтроль шахматиста в процессе соревнований»	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	10
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### 3-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ГСС)»	7	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ГСС)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ГСС)»	15	5
4.	Презентация по разделу «Исследовательская работа в шахматах»	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	6-12	10
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ГСС)	24	5
7.	Презентация по разделу « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»	30	5
8.	Выступление с докладами: а) по теме «Психолого-педагогический контроль в шахматах»; б) по теме «Самоконтроль шахматиста в процессе соревнований»	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	10
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	10
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>



## 4 курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ВСМ)»	7	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ВСМ)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме « Психологическая подготовка шахматиста (ВСМ)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ВСМ)»	15	10
4.	Презентация по теме ВКР	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	6-16	5
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ВСМ)	25	5
7.	Презентация по разделу « Психологическая подготовка шахматиста (ВСМ)»	26	5
8.	Выступление с докладами: а) по теме ВКР (теоретический раздел) б) по экспериментальной работе (ВКР)	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	5
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт** Спорта и физического воспитания

**Кафедра** ТиМ ИИиИВС

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

**Институт** Спорта и физического воспитания

**Кафедра** ТиМ ИИ иИВС

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины спортивно-педагогическое совершенствование является совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовленности студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности. Дисциплина является органичным продолжением основных разделов теории и методики шахмат.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	Знать: Возрастные особенности занимающихся, положения дидактики и теории и методики физической культуры, требования образовательных стандартов	2-8		2-10
	Уметь: Проводить учебные занятия по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1-8		1-10
	Владеть: Теорией и методикой физической культуры и избранного вида спорта	1-8		1-10
ОПК-3	Знать: Теорию и методику спортивной подготовки в ИВС	1-8		1-10
	Знать: <i>Федеральный стандарт спортивной подготовки в ИВС</i>	1		1
	Уметь: <i>учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе</i>	2-8		2-10
	Владеть: <i>Методиками обучения и спортивного совершенствования в ИВС с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности</i>	2-8		2-10
ОПК-5	Знать: Методики оценки физических способностей и функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений	2-8		2-10
	Уметь: <i>использовать методики оценки в тренировочном</i>	3		2-10

	<i>процессе</i>			
	<i>Владеть: методами интерпретации показателей функционального состояния спортсменов</i>	3		2-10
ОПК 8	<i>Знать: Правила проведения и судейства соревнований в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: организовывать соревнования по шахматам и осуществлять судейство</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: навыками судейства соревнований по круговой, олимпийской, швейцарской системам</i>	1-8		1-10
ОПК 11	<i>Знать: Основные направления научной работы в ИВС, апробированные методики исследования</i>	5		2-10
	<i>Уметь: планировать экспериментальные исследования в ИВС с использованием апробированных методик</i>	5		2-10
	<i>Владеть: навыками обобщения и интерпретации полученных экспериментальных данных и представлением их в форме научных статей и докладов</i>	5		2-10
ПК 8	<i>Знать: истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в ИВС при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся</i>	1-8		1-10
ПК 10	<i>Знать: систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в ИВС), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора.</i>	1-8		2-10
	<i>Уметь: определять физические, психические особенности занимающихся ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации</i>	1-8		2-10
ПК 11	<i>Знать: перспективное, оперативное планирование в ИВС, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	5		2-10
	<i>Уметь: осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий</i>	5		2-10
ПК 14	<i>Знать: теорию и методику ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: самосовершенствоваться в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: методикой самосовершенствования в ИВС</i>	1-8		1-10
ПК 15	<i>Знать: методы самоконтроля спортсмена в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: оценивать процесс и результаты индивидуальной</i>	1-8		1-10

	<i>спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i>			
	<i>Владеть: методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-6	4	40		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-6	50	40		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-6	12	40		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-6	8	40		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-6	10	40		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-6	6	40		
7	Медицинский контроль шахматах	1-6	4	10		
8	Самоконтроль шахматиста	1-6	4	8		
9	Организация и проведение	1-6	4	18		

	учебно-тренировочных сборов					
10	Участие в соревнованиях	1-6	40	143		
11	Судейство соревнований	1-6	32	124		
	Всего ЗЕ=15		240	291	9 контроль	Дифференцированные зачеты (2,4,6 семестры), экзамен (8 семестр)
	Итого часов		240	291	9	

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-9	8	50		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-9	8	50		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-9	8	50		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
6	Медико-биологические, психологические,	1-9	8	50		

	педагогические средства восстановления шахматистов					
7	Медицинский контроль шахматах	в	1-9	8	50	
8	Самоконтроль шахматиста		1-9	8	50	
9	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	и	1-9	8	50	
10	Участие в соревнованиях	в	1-9	8	50	
11	Судейство соревнований		1-9	10	94	
	Всего ЗЕ=20			90	621	9
	Итого часов			90	621	9
						Дифференцированные зачеты (1-4 курс) экзамен (5 курс)



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая  
атлетика)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол №9 от «27» апреля 2017 г.

Составитель:

Степанова Анастасия Максимовна, преподаватель кафедры ТиМ лёгкой  
атлетики им. Н. Г. Озолина

Рецензент:

---

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» является – совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» и «Легкая атлетика», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, спортивная метрология, спортивная медицина, история физической культуры, психология, педагогика, социология, теория физической культуры. Знания, получаемые при освоении дисциплины применяются при прохождении практики (по получению первичных профессиональных умений и навыков; по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная)

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		
1	2	3	
ОПК-2	<b>Знать:</b> - принципы построения учебного занятия (урока) по легкой атлетике; - специфику проведения подготовительной части занятия (урока) со школьниками различного возраста; - дидактику (основные принципы, лежащие в основе) обучения технике различных видов легкой атлетики учащихся всех возрастов;	4 2 4	
	<b>Уметь:</b> - демонстрировать современную технику видов легкой атлетики (и их частей) - применять на практике общепринятые методы подготовки в легкой атлетике; - применять на практике методы обучения видам легкой атлетики	2-6 4-8 4-8	
	<b>Владеть:</b> - практическими навыками в проведении занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом, различающимся по уровню подготовленности; - практическими навыками в применении упражнений специально-физической и подготовительной направленности в ходе обучения видам легкой атлетики; - методикой обучения и технического совершенствования во всех видах легкой атлетики;	4-8 4-8 4-8	

	- общепринятыми средствами и методами физической подготовки;	4-8
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	4-6 4-6 4-6 6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	4-8 7-8
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.	6-8
ОПК-5	<b>Знать:</b> - методы измерения физических способностей, - основы аппаратных измерений в легкой атлетике - основы биомеханического анализа техники видов легкой атлетики.	4-5 4-5 4-5
	<b>Уметь:</b> - применять педагогические методы тестирования физических способностей - использовать инструментальные методы для оценки физических качеств и функционального состояния занимающихся; - оценивать технику легкоатлетических и физических упражнений с точки зрения биомеханических законов; - проводить срочную оценку состояния занимающихся.	6 6 6 4
	<b>Владеть:</b> - способами оценки текущего состояния занимающихся; - способами проведения анализа техники с применением биомеханических, математических и инструментальных методик; - методами обработки фактических данных, с целью анализа, обобщения и выдачи рекомендаций по корректировке тренировочной нагрузки;	4 7-8 7-8
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований в различных видах легкой атлетики; - документацию по планированию и проведению соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1-6 2 2-6 2 2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2-6 2-6 2-6
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	7-8 7-8
ПК-10	<b>Знать:</b> - методики отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	5 5
	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - 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 6 6
	<b>Владеть:</b> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8

ПК-11	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, примерные программы подготовки по легкой атлетике; - содержание тренировочного процесса в легкой атлетике на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса в легкой атлетике.	5 5 5
	<b>Уметь:</b> - 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 6 6
	<b>Владеть:</b> - 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 и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8 8 8
	<b>Знать:</b> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в легкой атлетике.	5 6
	<b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями легкой атлетики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	7 7
	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7 7
ПК-15	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;	6
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6 6
	<b>Владеть:</b> - 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;	7 7

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

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамен – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 часов.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 курс</b>	<b>Всего: 162 часа (4,5 ЗЕТ)</b>	<b>1-2</b>		<b>60</b>	<b>102</b>		<b>2 семестр: зачет</b>
<b>1</b>	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	<b>1-2</b>		20	23		
<b>2</b>	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в спортивной ходьбе, в толкании ядра, в беге на короткие дистанции, в прыжке в высоту, в прыжке в длину, в метании копья).	<b>1-2</b>		18	23		
<b>3</b>	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	<b>1-2</b>		4	8		
<b>4</b>	Тема 4. Техника безопасности и предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	<b>1</b>		2	4		
<b>5</b>	Тема 5. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.	<b>1</b>		2	4		
<b>6</b>	Тема 6. Спортивный инвентарь и оборудование, используемое при занятиях легкой атлетикой.	<b>1</b>		2	4		
<b>7</b>	Тема 7. Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике	<b>2</b>		2	6		
<b>8</b>	Тема 8. Варианты проведения подготовительной части урока по легкой атлетике	<b>2</b>		2	10		
<b>9</b>	Тема 9. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики и в спортивной ходьбе.	<b>1-2</b>		2	5		
<b>10</b>	Тема 10. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований по легкоатлетическим прыжкам.	<b>1-2</b>		2	5		

<b>11</b>	Тема 11. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве помощников судей	<b>1-2</b>		4	10		
<b>2 курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 ЗЕТ)</b>	<b>3-4</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		<b>4 семестр: зачет</b>
<b>1</b>	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	<b>3-4</b>		16	31		
<b>2</b>	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в эстафетном беге, в беге с барьерами, в тройном прыжке, в метании диска, в беге на средние и длинные дистанции).	<b>3-4</b>		16	13		
<b>3</b>	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	<b>3-4</b>		4	4		
<b>4</b>	Тема 4. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста	<b>3</b>		2	2		
<b>5</b>	Тема 5. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста	<b>3</b>		2	2		
<b>6</b>	Тема 6. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми старшего школьного возраста	<b>3</b>		2	2		
<b>7</b>	Тема 7. Методы срочной оценки состояния занимающихся.	<b>3</b>		2	2		
<b>8</b>	Тема 8. Методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	<b>4</b>		2	2		
<b>9</b>	Тема 9. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет	<b>4</b>		2	2		
<b>10</b>	Тема 10. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет	<b>4</b>		2	2		
<b>11</b>	Тема 11. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет	<b>4</b>		2	2		
<b>12</b>	Тема 12. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве судей	<b>3-4</b>		8	2		
<b>3 курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 ЗЕТ)</b>	<b>5-6</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		<b>6 семестр: зачет</b>
<b>1</b>	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	<b>5-6</b>		12	10		
<b>2</b>	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	<b>5-6</b>		8	10		
<b>3</b>	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	<b>5-6</b>		6	6		
<b>4</b>	Тема 4. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой	<b>5-6</b>		10	6		

	атлетики (бег на короткие дистанции, бег с барьерами, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, толкание ядра, метание диска, метание копья прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок).					
5	Тема 5. Педагогические тесты, используемые при отборе в легкой атлетике.	6		2	3	
6	Тема 6. Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки.	6		2	4	
8	Тема 8. Формирование умений в проведении тренировочного занятия по легкой атлетике	5-6		8	9	
9	Тема 9. Формирование умений по объективному судейству соревнований по легкой атлетике	5-6		8	9	
10	Тема 10. Формирование умений по анализу техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик	5-6		4	9	
4 курс	<b>Всего: 234 час. (3,5 ЗЕТ)</b>	7-8		60	57	9
						<b>8 семестр: экзамен</b>
1	Тема 1. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	7		15	7	
2	Тема 2. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	7-8		15	7	
3	Тема 3. Методы определения утомления у легкоатлетов	8		2	3	
4	Тема 4. Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлета.	8		4	3	
5	Тема 5. Коррекция тренировочных нагрузок на основании данных, полученных при анализе техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик.	7-8		4	5	
6	Тема 6. Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике	7		4	5	
7	Тема 7. Упражнения оздоровительной направленности в легкой атлетике.	8		2	5	
8	Тема 8. Особенности психологической подготовки в различных видах легкой атлетики.	8		2	3	
9	Тема 9. Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	8		2	5	
10	Тема 10. Закрепление навыков судейства соревнований по легкой атлетике различного уровня в качестве судей и организаторов	7-8		4	5	
11	Тема 11. Разработка и написание положения соревнований по легкой атлетике	7		4	5	
12	Тема 12. Подсчет очков и особенности проведения соревнований по			2	4	



	легкоатлетическим многоборьям.					
<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **Вопросы для зачета студентов 1 курса**

- 1.Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
- 2.Циклические, ациклические и смешанные легкоатлетические упражнения.
- 3.Характерные особенности ходьбы и бега.
- 4.Части техники ходьбы и бега.
- 5.Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
- 6.Характеристика прыжков и метаний.
- 7.Составные части техники метаний.
- 8.Принципы и методы обучения, особенности их применения.
- 9.Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
- 10.Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
- 11.Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
- 12.Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
- 13.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 14.Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями.
- 15.Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
- 16.Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
- 17.Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике.
- 18.Спортивные сооружения, используемые для проведения соревнований по легкой

атлетике.

19. Специальные упражнения в легкой атлетике.
20. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
21. Первоначальное овладение техникой, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательного действия.
22. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
23. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
24. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
25. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
26. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
27. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
28. Современная техника толкания ядра.
29. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетике.
30. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.
31. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
32. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
33. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию копья.
34. Состав главной судейской коллегии.
35. Состав судейской коллегии.
36. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования.
37. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
38. Секретарь соревнования и его обязанности.
39. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности.
40. Рефери по видам и их обязанности.
41. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
42. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
43. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
44. Обязанности старшего судьи на виде

45. Движения прыгуна в полете и их значение.
46. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
47. Современная техника прыжка в высоту.
48. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе.
49. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в беге с низкого старта.
50. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в метании копья с разбега.
51. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в длину с разбега.
52. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «перешагивание».
53. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

### **Вопросы для зачета студентов 2 курса**

1. Современная техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Современная техника эстафетного бега.
3. Специально-подводящие упражнения в эстафетном беге.
4. Современная техника барьерного бега.
5. Специально-подводящие упражнения в беге с барьерами.
6. Современная техника тройного прыжка.
7. Специально-подводящие упражнения в тройном прыжке.
8. Современная техника метания диска.
9. Специально-подводящие упражнения в метании диска.
10. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
11. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
12. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
13. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
14. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
15. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
16. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.

17. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
18. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
19. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации.
20. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
21. Тесты, определяющие уровень гибкости.
22. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
23. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
24. Организация и проведение соревнований различного уровня.
25. Содержание положения о различных соревнованиях по легкой атлетике.
26. Основные пункты сметы на проведение различных соревнований по легкой атлетике.
27. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в метаниях.
28. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
29. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
30. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
31. Главная судейская коллегия соревнований по легкой атлетике.
32. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
33. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
34. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
35. Организация и проведение соревнований в беговых видах легкой атлетики.
36. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
37. Содержание отчета о соревнованиях.
38. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет.
39. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет.
40. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет.
41. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
42. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетики.

43. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

### **Вопросы для зачета студентов 3 курса**

1. Современная техника прыжка с шестом.
2. Эволюция спортивного инвентаря и сектора для прыжков с шестом.
3. Современная техника метания молота.
4. Специально-подготовительные и подводящие упражнения метателя молота.
5. Специально-подготовительные и подводящие упражнения прыгуна с шестом.
6. Содержание, методы и задачи этапного, текущего и оперативного контроля в спортивной тренировке.
7. Педагогический контроль спортивных школ.
8. Меры безопасности при проведении соревнований различного уровня.
9. Медицинское сопровождение соревнований различного уровня.
10. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
11. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
12. Критерии первичного отбора
13. Учет темпов прироста показателей тренированности.
14. Генетическая предрасположенность как фактор достижений спортивных успехов.
15. «Должные нормы» и «модельные показатели», их отличия друг от друга.
16. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в видах с проявлением выносливости.
17. Ведущие антропометрические показатели юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики.
18. Психологический статус легкоатлета (в зависимости от вида легкой атлетики).
19. Медико-биологические критерии перспективности легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости.
20. Медико-биологические критерии, определяющие высокие достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
21. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
22. Антропометрические показатели, влияющие на спортивную результативность в отдельных видах легкой атлетики.

23. Модельные показатели в различных видах легкой атлетики.
24. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.
25. Планирование многолетней тренировки.
26. Составление плана спортивной тренировки.
27. Планирование годового цикла тренировки. Различные варианты годового цикла.
28. Средства и методы физической подготовки в спринтерском беге.
29. Средства и методы физической подготовки в барьерном беге.
30. Средства и методы физической подготовки в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.
31. Средства и методы физической подготовки в прыжках в высоту.
32. Средства и методы физической подготовки в прыжках в длину.
33. Средства и методы физической подготовки в тройном прыжке.
34. Средства и методы физической подготовки в метании копья.
35. Средства и методы физической подготовки в толкании ядра.

#### **Вопросы для экзамена студентов 4 курса**

1. Средства и методы физической подготовки в прыжках с шестом.
2. Средства и методы физической подготовки в метании молота.
3. Средства и методы физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
4. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
5. Управление процессом подготовки легкоатлетов.
6. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
7. Планирование многолетней тренировки. Составление плана спортивной тренировки.
8. Планирование годового цикла тренировки. Различные варианты годового цикла.
9. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
10. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
11. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
12. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов.

13. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
14. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
15. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
16. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Их значимость.
17. Обязательный ежедневный минимум самоконтроля.
18. Составить график переносимости спортсменом соревновательных и тренировочных нагрузок
19. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.
20. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.
21. Составить динамику ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
22. Характеристика ЧСС для управления тренировочным процессом в беговых видах легкой атлетики.
23. Определение состояния спортсменов по скорости восстановления ЧСС после выполнения различных упражнений.
24. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и их характеристика.
25. Средства восстановления и методика их использования в различных видах легкой атлетики.
26. Дать оценку пригодности на основе анализа морфологических особенностей спортсмена.
27. Показатели двигательных способностей для определения спортивной пригодности.
28. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
29. Особенности структурирования тренировочного процесс у высококвалифицированных легкоатлетов.
30. Организация и судейство массовых соревнований
31. Организация и судейство соревнований среди людей с ограниченными возможностями.
32. Подготовка оборудования и сектора для прыжков с шестом

33. Подготовка оборудования и сектора для метания молота.
34. Особенности организации и проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
35. Правила составления положения о соревнованиях.
36. Подсчёт очков в легкоатлетических многоборьях.

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

**А) Основная литература**

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 478 с.
3. 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.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 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. Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.
3. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Бондаренко С. К. – М., 1987. – 23 с.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., ГЦОЛИФК,



1997. - 21 с.

7.Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 72 с.

8.Годик, М. А. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками / М. А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1978.

9.Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Terra-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.

10.Димова, А.Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Димова А.Л.; РГАФК. – М., 1995. - 22 с.

11.Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2004.- 80 с.

12.Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.

13.Логачёв Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Логачев Ю. А. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.

14.Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.

15.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П.- М.: 4-й филиала Воениздата, 1997.- 304 с.

16.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.

17.Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

18.Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спорткадемпесс, 2005.- 220 с.

19.Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / Мищенко В. С.- Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.

20. 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.

21.Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н.- М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2005.- 96 с.

22.Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции

/ Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

23. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.- М.: Terra-спорт, 2006.-217 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:**

- Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- Учебные аудитории № 210 и 211, с мультимедийным оборудованием
- Легкоатлетический манеж с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для проведения практических занятий
- Методический кабинет (303) с необходимой литературой

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в спортивной ходьбе</i>	<i>8-9 неделя</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге на короткие дистанции</i>	<i>12-13 неделя</i>	<i>6</i>
3	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжках в высоту</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>6</i>
4	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжках в длину</i>	<i>27-28 неделя</i>	<i>6</i>
5	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в толкании ядра</i>	<i>20-21 неделя</i>	<i>6</i>
6	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании копья</i>	<i>35-36 неделя</i>	<i>6</i>

7	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	34 неделя	10
8	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 1 курсе)	36 неделя	6
9	Участие в организации и судействе соревнований в качестве помощника судьи.	В течение учебного года	10
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение учебного года	0,3 балла за каждое занятие = 18 баллов за учебный год
11	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	3
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 1 курсе)	3

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге с барьерами</i>	<i>15-16 неделя</i>	<i>7</i>
2	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в эстафетном беге</i>	<i>8-9 неделя</i>	<i>7</i>
3	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании диска</i>	<i>31-32 неделя</i>	<i>7</i>
4	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге на средние и длинные дистанции</i>	<i>25-26 неделя</i>	<i>7</i>
5	<i>Выполнение практического задания: Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в тройном прыжке</i>	<i>37-38 неделя</i>	<i>7</i>
6	<i>Опрос по теме: Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей</i>	<i>40 неделя</i>	<i>3</i>
7	<i>Опрос по теме: «Подготовка оборудования и места для</i>	<i>37 неделя</i>	<i>3</i>

	соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)		
8	Участие в организации и судействе соревнований	<i>В течение учебного года</i>	15
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение учебного года</i>	0,4 балла за каждое занятие = 24 балла за учебный год
10	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5 баллов за каждый пропущенный вид
2	<i>Написание реферата:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	3
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)	3

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании молота	14-17 неделя	6
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжке с шестом	33-36 неделя	6
3	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	37 неделя	6
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	24 неделя	6
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в беговых дисциплинах.	6 неделя	6
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в легкоатлетических метаниях.	12 неделя	6

7	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в прыжковых дисциплинах.	28 неделя	6
8	<i>Опрос по теме:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	30 неделя	6
9	Участие в организации и судействе соревнований	В течение учебного года	14
10	Посещение занятий	В течение учебного года	0,3 балла за каждое занятие = 18 баллов за учебный год
11	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах легкой атлетики	4
2	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	4
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	4
4	<i>Написание реферата:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	4
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	4

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки метателя молота	10 неделя	6
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки прыгуна с шестом	14 неделя	6
3	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс специальных упражнений для развития физических качеств многоборцев на различных этапах подготовки	17 неделя	6
4	<i>Опрос по теме:</i> Методы определения утомления у легкоатлетов	26 неделя	3
5	<i>Опрос по теме:</i> Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлетов	28 неделя	3
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	30 неделя	3
7	<i>Опрос по теме:</i> Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	38 неделя	3

8	Разработка и написание положения о соревнованиях по легкоатлетическому троеборью «Мемориал Д. П. Маркова и В. И. Воронкина»	9-11 неделя	8
9	Организация и проведение соревнований по легкоатлетическому троеборью «Мемориал Д. П. Маркова и В. И. Воронкина»	11-13 неделя	10
	Участие в организации и судействе соревнований	В течение учебного года	10
10	Посещение занятий	В течение учебного года	0,2 за каждое занятие = 12 баллов
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах, по которым студент пропустил занятия	4
3	<i>Написание реферата:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	4
4	<i>Написание реферата:</i> Методы определения утомления и восстановительные мероприятия в подготовке легкоатлетов	4

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методик легкой атлетики им. Н. Г. Озолина**

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

**«Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая  
атлетика)»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	способность проводить тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	2-8
ОПК-3	способность осуществлять спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	4-8
ОПК-5	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	4-8
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по легкой атлетике	1-8
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся	5-8
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5-8
ПК-14	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями легкой атлетики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	5-7
ПК-15	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	5-7

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики</b>	1-6		48	64		
	<b>2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики</b>	1-6		42	46		
	<b>3. Подготовка оборудования и мест для проведения соревнований по легкой атлетике</b>	1-6		20	40		
	<b>4. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике</b>	1-4		22	25		
	<b>5. Тренировка в легкой атлетике</b>	5-8		68	65		
	<b>6. Организация и судейство соревнований различного уровня по легкой атлетике</b>	1-8		40	51		
	<b>Всего за 1 курс</b>			<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Зачет (2 семестр)</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Зачет (4 семестр)</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Зачет (6 семестр)</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (8 семестр)</b>
	<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	
	<b>Всего часов:</b>				<b>540</b>		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Спортивно-педагогическое  
совершенствование  
– лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,  
Раменская Тамара Ивановна, к.п.н., заслуженный профессор РГУФКСМиТ,  
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является:

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

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

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

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями, на всех этапах возрастного развития человека;

- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» относится к циклу вариативной части ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» реализуется в течение всех четырех лет обучения, ее главная направленность – повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» и «Лыжные гонки», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: теория и методика детско-юношеского спорта, теория спорта, психология, педагогика, физиология человека, спортивная медицина, спортивная эргогеника, биоэнергетика спорта, современные биомеханические средства контроля в спорте, формирование координационных способностей в игровых видах спорта, спортивная морфология, основы антропологии, особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, биоэнергетика мышечной деятельности, основы антропологии, особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта, возрастная физиология мышечной деятельности, спортивная генетика, спортивная морфология, гипоксическая тренировка в спорте, физиологические методы тестирования физической работоспособности, физическая подготовка в спорте средствами лёгкой атлетики, современные биомеханические средства контроля в спорте, волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, стрелковый спорт, шорт-трек, велосипедный спорт, фигурное катание на коньках, мини-футбол, мини-гольф, интеллектуальные виды спорта, гиревой спорт в ГТО, бадминтон, фехтование. Дисциплина обеспечивает профессионально-ориентированную часть подготовки студентов государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности), преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование индивидуальной физической подготовленности,

овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими реализацию общепрофессиональных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности. С учетом этого освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессионально-специализированной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности преимущественно в естественных, в том числе зимних, зачастую неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения, ВПО, СПО	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОПК-2</b>	<b>Уметь:</b> - оценивать переносимость нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов лыжников-гонщиков; - применять методику комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста занимающихся лыжными гонками	4	4	4
<b>ОПК-2</b>	<b>Владеть:</b> - методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения; - разработкой плана-конспекта и проведения учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся	4	4	4
<b>ОПК-2</b>	<b>Уметь:</b> - разработать план-конспект практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах	6	6	6
<b>ОПК-2</b>	<b>Владеть:</b> - проведением практическое занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ	6	6	6
<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой	2	2	2
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - методикой проведения тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой	2	2	2
<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать план-конспект на тему содержания и характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств	6	6	6
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - проведением зачётной тренировки заданным методом	6	6	6

<b>ОПК-3</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах; - планировать спортивную подготовку макроцикла лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. - разобрать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.	8	8	8
<b>ОПК-3</b>	<b>Владеть:</b> - методикой проведения тренировочных занятий, основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки	8	8	8
<b>ОПК-5</b>	<b>Уметь:</b> - использовать методику определения процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам; - сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами с целью анализа фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов	4	4	4
<b>ОПК-5</b>	<b>Владеть:</b> - методикой анализа компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях	4	4	4
<b>ОПК-5</b>	<b>Владеть:</b> - методикой оценки уровня физических способностей лыжников-гонщиков различной квалификации	6	6	6
<b>ОПК-5</b>	<b>Уметь:</b> - регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия; - анализировать экономичность двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации	8	8	10
<b>ОПК-5</b>	<b>Владеть:</b> - навыками тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности	8	8	10
<b>ОПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - профилировать лыжные трассы с последующими расчётами; - измерять углы/высоту подъёмов и длину трассы с последующими расчётами	2	2	2
<b>ОПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать документы планирования соревнований «Положение о соревновании», «Программа соревнований»; - определять спортивные результаты в эстафете; - определять спортивные результаты в индивидуальной гонке с отдельными видами старта	2	2	2
<b>ОПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	2	2	2
<b>ОПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - выполнением функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории; - анализом практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил	4	4	4

	соревнований по лыжным гонкам»			
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации	6	6	6
<b>ОПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - подготовить необходимую документацию для сертификации трасс	6	6	6
<b>ОПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов	6	6	6
<b>ОПК-8</b>	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить оперативный расчет итоговых результатов соревнований. Устранять недостатки, исправлять ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства	8	8	8
<b>ОПК-8</b>	<b>Владеть:</b> - методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований	8	8	8
<b>ПК-10</b>	<b>Уметь:</b> - осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта	8	8	10
<b>ПК-10</b>	<b>Владеть:</b> - эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений; - методикой психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах; - аппаратурными средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.	8	8	10
<b>ПК-11</b>	<b>Уметь:</b> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий для повышения индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно	8	8	10
<b>ПК-11</b>	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов; - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы; - регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта	8	8	10
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> - проводить тестирование по определению запаса скорости	2	2	2
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - различными средствами подготовки лыжника-гонщика; - демонстрацией имитационных упражнений техники классических лыжных ходов; - демонстрацией имитационных упражнений техники коньковых лыжных ходов;	2	2	2

	- методикой анализа опорных реакций лыжника			
<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> - основы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно; - требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса	4	4	4
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> - применять различные технико-тактические действия ведения состязательной борьбы в лыжных гонках	4	4	4
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - тестированием общей и специальной подготовленности занимающихся лыжными гонками; - выполнением имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах; - разработкой плана-конспекта и проведением практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах	4	4	4
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы, а также навыками самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> - проводить тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне	2	2	2
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - методикой тестирования коэффициента трения сцепления лыж со снегом; - методикой тестирования упругих свойств лыж	2	2	2
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> - подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - методикой коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом	6	6	6
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	8	8	10
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы	8	8	10



#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	38	43		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	6	7		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	6	7		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	6		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	6		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	4		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	3		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	6		

9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	12	4		
10	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	<b>20</b>	<b>26</b>		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	7		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	7		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
15	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	<b>30</b>	<b>32</b>		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	6		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
21	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	<b>32</b>	<b>39</b>		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	10		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	10		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
27	<b>Раздел 5. Организация и</b>		-	<b>32</b>	<b>47</b>		

	<b>судейство соревнований по лыжным гонкам</b>						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	8		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	8		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	4		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	4		
36	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>24</b>	<b>35</b>		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
39		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	4		

<b>44</b>	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>52</b>	<b>56</b>		
<b>45</b>	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	<b>VI</b>	-	4	6		
<b>46</b>	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>VI</b>	-	6	6		
<b>47</b>	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	<b>VI</b>	-	6	6		
<b>48</b>	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	<b>VI</b>	-	6	5		
<b>49</b>		<b>VI</b>					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>50</b>	7.5. Планирование спортивной подготовки	<b>VIII</b>	-	12	9		
<b>51</b>	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>52</b>	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>53</b>	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>54</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>55</b>	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>12</b>	<b>13</b>		
<b>56</b>	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>IV</b>	-	4	4		
<b>57</b>	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	<b>IV</b>	-	4	5		
<b>58</b>	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>IV</b>	-	4	4		
<b>59</b>		<b>IV</b>					<b>Зачёт с</b>

							<b>оценкой</b>
	<b>Итого часов:</b>		-	240	291	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	25	154		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	<b>I</b>	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>I</b>	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>III</b>	-	-	10		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>V</b>	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	-	25		
7	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>IX</b>	-	-	17		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<b>III</b>	-	1	10		

9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	13		
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VIII	-	8	28		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	12	17		
12	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	4	45		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
17	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	7	55		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
23	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	10	72		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения	III	-	2	14		

	на лыжах						
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VIII	-	4	25		
29	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	<b>10</b>	<b>108</b>		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	10		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	2	25		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	2	25		
38		VIII					<b>Зачет с оценкой</b>
39	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>8</b>	<b>62</b>		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
42		II					<b>Зачёт с оценкой</b>

43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
44	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	9		
45	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	4	16		
47	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>22</b>	<b>97</b>		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
52		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	X	-	6	13		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	X	-	2	13		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
57		X				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
58	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>4</b>	<b>28</b>		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки	IV	-	2	10		



	дошкольников, школьников и студенческой молодежи						
<b>61</b>	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>IV</b>	-	1	9		
<b>62</b>		<b>IV</b>					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» **заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)** составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	<b>5</b>	<b>105</b>		
<b>2</b>	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	<b>I</b>	-	1	11		
<b>3</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>I</b>	-	1	11		
<b>4</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>III</b>	-	-	8		
<b>5</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>V</b>	-	-	12		
<b>6</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для	<b>VII</b>	-	-	21		

	специализирующихся в лыжных гонках						
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	8		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	21		
10	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	3	43		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	1	13		
15	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	7	50		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	7		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
21	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	8	61		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	7		

25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	2	21		
27	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	<b>8</b>	<b>109</b>		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	17		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	1	22		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	22		
36	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>4</b>	<b>80</b>		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
39		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	14		
41	6.4. Спортивные сооружения –	IV	-		9		

	лыжные базы						
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	17		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	22		
44	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>6</b>	<b>176</b>		
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	18		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		18		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-		18		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-		18		
49		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	1	26		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	1	26		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	1	26		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	1	26		
54		VIII				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
55	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>3</b>	<b>43</b>		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	15		
58	8.3. Оздоровительная работа	IV	-	1	14		

	лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
59		IV					Зачёт с оценкой
<b>Итого часов:</b>			-	44	667	9	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)  
очная форма обучения 4,5 зачетных единиц, 162 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	I	-	12	14		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	6	7		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	6	7		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	I		8	14		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	7		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	7		
7	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>	I		10	14		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
10	<b>Итого за 1 семестр</b>	I	-	30	42		

11	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	II		12	20		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	10		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	10		
14	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>	II		10	24		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	8		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	8		
18	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>	II		8	16		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
21	<b>Итого за 2 семестр</b>	II	-	30	60		
22		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	60	102		

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)  
заочная форма обучения, заочная форма (ускоренное обучение на  
базе ВПО, СПО) 4 зачетные единицы, 144 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	I	-	2	22		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	I	-	1	22		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
7	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>	I	-	1	22		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
10	<b>Итого за 1 семестр</b>	I	-	4	66		
11	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	II	-	2	20		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
14	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>	II		3	30		

15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
18	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>	II		<b>1</b>	<b>18</b>		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
21	<b>Итого за 2 семестр</b>	II	-	<b>6</b>	<b>68</b>		
22		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	<b>10</b>	<b>134</b>		

## **РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов как элемент системы высшего образования. Основная задача этой системы – воспитание здоровой, физически подготовленной, образованной, творчески одаренной, разносторонне развитой личности, способной к труду и жизни в условиях современной цивилизации, имеющей активную гражданскую позицию и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к себе, к другим людям, к природе. Способы стимулирования двигательной активности не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех групп населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и с ограниченными возможностями.

#### ***Самостоятельная работа***

Внедрить двигательную активность в повседневную личную жизнь, личным примером показывать окружающим преимущества здорового образа жизни. Дополнительные специализированные тренировки.

### **Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках**

#### ***Практические занятия***



Совершенствование физической подготовленности.

Спортивное соревнование – центральное звено всей физкультурно-спортивной работы, подготовка к ним позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния занимающихся. Соревновательная деятельность как мотивация на укрепление здоровья, здоровый образ жизни, гармоничное и всестороннее развитие.

Требования по профессиональной физической подготовке для специализирующихся в профилируемой кафедрой видах спорта.

#### ***Самостоятельная работа***

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

## **РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.1. Разновидности условий скольжения**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом. Зависимость скорости лыжника от условий скольжения. Визуальная и инструментальная методики оценки качества скольжения и сцепления лыж.

Характеристика особенностей условий скольжения: по сухому снегу, на хорошо укатанной лыжне, при температуре воздуха минус 3-12°С; при ярко выраженной оттепели и температуре воздуха плюс 2-10°С; при неустойчивых погодных условиях с температурой 0°С; в гололед, при сильном морозе, когда температура воздуха опускается ниже минус 15-20°С.

Измерения условий скольжения на различных участках лыжной трассы: северный или южный склон, открытая солнечная поляна или закрытый растениями тенистый участок. Возможная вариативность условий скольжения в процессе продолжительного передвижения на лыжах из-за изменения погодных условий с тенденцией на повышение или понижение температуры. Ухудшение условий скольжения при повышении влажности воздуха.

Оценка качества скольжения и сцепления лыж со снегом в естественных природных условиях. Визуальные и инструментальные способы тестирования коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж. Практические задания/задачи по выявлению зависимости скорости передвижения на лыжах от коэффициента трения скольжения. Оперативное тестирование качества скольжения лыж перед соревнованиями. Методика коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата с учетом коэффициента трения скольжения.

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания и подготовить отчеты по тестированию качества скольжения и сцепления лыж, расчетам коэффициентов трения

скольжения и сцепления лыж, выявлению зависимости скорости передвижения от условий скольжения, коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата в различных погодных условиях.

Дополнительные специализированные тренировки.

## **Тема 2.2. Требования к рельефу лыжных трасс**

### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Провести мероприятия по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Измерение параметров лыжной трассы с использованием дистанциметра, высотомера, эклиметра, нивелира, визирки. Методика глазомерной оценки высоты склона. Нивелирование лыжной трассы, построение профиля и расчет всех параметров. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс различного назначения для классического и свободного стилей, разметка лыжной трассы в естественных природных условиях. Измерения и расчеты характеристик профиля различных тренировочно-соревновательных лыжных трасс. Оборудование и инвентарь, необходимые для подготовки и обслуживания лыжных трасс, включая освещенные.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить задания и подготовить к защите отчеты по построению профиля заданной лыжной трассы с расчетом высоты, длины и крутизны каждого подъема (спуска), определением максимального подъема, перепада высоты и суммы перепадов высот, нахождением трудности и гармоничности трассы; практические задания/задачи по расчету сил, действующих на лыжника на склоне. Совершенствование навыков инструментальной и визуальной оценки высоты и крутизны склона, длины различных участков трассы.

Дополнительные специализированные тренировки.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ**

### **Тема 3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Сделать измерение и расчет кинематических показателей техники. Хронометрирование скорости, длины и частоты шагов методом интервалометрии в беге, имитации заданного лыжного хода, при передвижении на лыжероллерах и лыжах. Скорость и ее компоненты в разных упражнениях (средствах), на различном рельефе, при изменении условий скольжения, в зависимости от интенсивности. Сравнительный анализ скорости, длины и частоты шагов, гармоничности хода, других кинематических показателей в классических и коньковых лыжных ходах. Измерение и расчет запаса скорости в передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге и прыжковой имитации. Тестирование коэффициента координации при использовании коньковых и классических лыжных ходов. Методика кинематического анализа кинограмм (видеозаписей).

#### ***Самостоятельная работа***

Дополнительные специализированные тренировки.

Совершенствование технической и специальной физической подготовленности.

Выполнить практические задания и расчетно-графические работы по хронометрированию скорости, длины и частоты шагов, расчету гармоничности хода, других кинематических показателей, тестированию запаса скорости и коэффициента координации, расшифровке кинограмм и видеозаписей. Проанализировать полученный материал и выявить взаимосвязь кинематических показателей техники с рельефом лыжной трассы, интенсивностью и способом передвижения, зависимость запаса скорости и коэффициента координации от технической подготовленности лыжника. Подготовиться к защите отчетов по самостоятельно выполненным заданиям.

### **3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Провести тестирование динамических характеристик техники на динамографической платформе, оборудование тестового лыжного инвентаря, расшифровка динамограмм усилий при отталкивании рукой и ногой. Контроль за силовой подготовленностью лыжника-гонщика с использованием различных методик. Расчет силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, импульса и градиента силы, направления и угла активного отталкивания по показателям горизонтальной и вертикальной составляющих опорной реакции, продолжительности усилий при отталкивании ногой и рукой. Выявление различий динамических характеристик в классических и коньковых лыжных ходах на пересеченном рельефе лыжных трасс, при изменении условий скольжения с ростом квалификации.

#### ***Самостоятельная работа***

Дополнительные специализированные тренировки.

Выполнить задания по овладению методикой контроля за технической подготовленностью по результатам тестирования динамических показателей. Подготовить к защите отчеты по вычислениям силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, других динамических характеристик в коньковых и классических ходах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Выбрать и применить методические приемы с учетом специфики занятий (уроков) по лыжной подготовке, обусловленной их проведением в естественных природных условиях. Выбор местности для учебных площадок, учебных склонов для овладения конкретным способом передвижения и с учетом количественного состава занимающихся. Выбор учебных склонов, с учетом требований к их крутизне на начальных этапах обучения спускам, подъемам, поворотам, торможениям. Проложить маршрут спуска и подъема на

учебном склоне для обеспечения безопасности, исключения столкновений лыжников, идущих в разных направлениях. Сделать коррекцию физической нагрузки и содержания занятия при резком изменении погодных условий (метель, обильный снегопад, резкое повышение или понижение температуры).

#### ***Самостоятельная работа***

Дополнительные специализированные тренировки.

Составить требования к подготовке мест занятий с учетом этапа обучения, подготовленности занимающихся, избранного способа передвижения, возможных ухудшений погодных условий. Изучить причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий на лыжах в естественных природных условиях. Сформировать навык выбора местности для учебной площадки, учебного склона, учебной и тренировочной лыжни.

### **Тема 4.2. Методика начального этапа обучения**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Применить словесный, наглядный и практический методы начального обучения. Реализовать принцип последовательности обучения: комплексное использование словесных, наглядных и практических методов по схеме «объяснение – показ – опробование – исправление ошибок». Внедрение воспитывающего обучения при соблюдении основных дидактических принципов обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Использовать преобладающие формы проведения занятий на начальном этапе обучения. Сделать анализ методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия, их примерное соотношение. Разработать конспект урока (занятия).

Овладеть методикой начального обучения способам передвижения на лыжах.

#### ***Самостоятельная работа***

Дополнительные специализированные тренировки.

Подготовиться к проведению сначала одной из частей урока, а затем урока в целом по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах, включая разработку соответствующих планов-конспектов, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдение основных дидактических принципов воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам**

#### ***Практические занятия***

Подготовить основные документы планирования и проведения соревнований: правила соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях, карточка участника, протоколы старта, финиша и результатов соревнований, отчет о соревновании. Методика разработки правил соревнований как основополагающий документ, регулирующий деятельность спортсменов, тренеров, судей, организаторов, зрителей, устанавливающий условия соревновательной деятельности и регламент подведения итогов. Требования к разработке «Календарного плана» и «Положения о соревнованиях».

Основные разделы содержания «Правил соревнований по лыжным гонкам». «Календарный план» как руководящий и финансовый документ проведения соревнований, примерная форма и характеристика основных разделов. Составить «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования. Разработать «Программу соревнований» – дополнительный информационный документ проведения международных и всероссийских соревнований 1-й категории.

Методика разработки календаря соревнований по лыжным гонкам, положения о соревновании, заявок, включая дозаявки и перезаявки на участие в соревновании, карточек участников соревнований.

Разбор особенностей оформления протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах: в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в лыжной гонке преследования, в традиционных эстафетах, в различных турах индивидуального и командного спринтов, в многодневных лыжных гонках.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к документам планирования и проведения соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Календаря» и «Положения», оформлению заявок и карточек участников, заполнению протоколов старта, финиша и результатов соревнований. Подготовиться к судейству соревнований.

Дополнительные специализированные тренировки.

## **Тема 5.2. Требования к участникам соревнований**

### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Выполнить обязанности участников соревнований по точности прохождения дистанции, замене инвентаря и дополнительной смазке лыж во время соревнований. Овладеть нормами поведения при опробовании смазки (откатке) лыж перед стартом, обгоне на соревновательной трассе и в финишной зоне, а также при спуске с дистанции. Выполнить маркировку лыж участников соревнований, правила индивидуального и общего старта. Овладеть особенностями старта в различных турах индивидуального и командного спринта. Определить возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам, разделить участников на группы по возрасту и полу.

Распределить участников международных и всероссийских соревнований 1-й категории на группы с учетом квалификации.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к участникам соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Заявки» на участие в соревнованиях, оформлению карточек участников. Подготовиться к судейству соревнований.

Дополнительные специализированные тренировки.

## **Тема 5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах**

### ***Практические занятия***

Совершенствование физической подготовленности.

Применить методику определения времени старта и результатов участников в соревнованиях, проводимых с использованием разновидностей интервального (раздельного) старта: по одному через 15 сек., 30 сек., 1 мин., парами через 30 сек. и 1 мин. Дать представление об особенностях расчета результатов каждого участника и команды в целом в традиционных эстафетных соревнованиях. Специфика определения времени старта и результатов соревнований в лыжной гонке преследования с перерывом и скиатлоне, включающей две дистанции, разделенные временными интервалами для отдыха спортсменов. Расчет и определение результатов участников в соревнованиях с общим стартом (масс-старт), включая лыжную комбинацию – скиатлон. Овладеть методикой подведения итогов многодневных лыжных гонок, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах, проводимых в один день. Совершенствование практических навыков обработки протоколов старта и финиша в различных соревновательных дисциплинах, подсчет соответствующих спортивных результатов.

### ***Самостоятельная работа***

Дополнительные специализированные тренировки.

Выполнить практические задания по определению результатов соревнований:

- а) в индивидуальных состязаниях при разных видах интервального старта;
- б) в традиционных эстафетах;
- в) в лыжной гонке – скиатлон;
- г) в соревнованиях с общим стартом, в том числе лыжной гонке преследования с перерывом – персьют;
- д) в индивидуальном и командном спринтах;
- е) в многодневных лыжных гонках.

Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.1. Методика выбора лыжного инвентаря**

#### ***Практические занятия***

Определить упругие свойства лыж, длину колодки, носочной и пяточной частей лыжи. Сделать сравнительный анализ динамических характеристик классических и коньковых лыж. Выбрать лыжи с учетом роста и веса спортсмена, стиля передвижения, погодных условий, состояния снежного покрова, качества подготовки лыжной трассы.

Выбрать лыжные палки для разного стиля передвижения и с учетом роста лыжника. Персональная подгонка ремешка, тестирование упругих свойств лыжной палки.

Овладеть технологией монтажа креплений и спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции.

### ***Самостоятельная работа***

Оценить динамические характеристики контрольных (лучше персональных) лыж с расчетом конструктивных данных и заключением (рекомендацией) по эксплуатации с учетом конституции лыжника, прежде всего весоростовых данных, стиля передвижения, внешних (погодных) условий. Овладеть выбором и персональной подготовкой лыжного инвентаря, постановкой креплений на лыжи. Ознакомиться со спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции, имеющих фабричный монтаж. Защитить отчеты по оценке конструктивных данных тестируемого лыжного инвентаря.

Дополнительные специализированные тренировки.

## **Тема 6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления**

### ***Практические занятия***

Демонстрация специфики подготовки классических лыж: требования к определению длины колодки под мазь для оптимального сцепления лыжи со снегом при отталкивании ног; обработка носочной и пяточной частей лыжи с целью достижения лучшего скольжения. Особенности подготовки коньковых лыж. История первого изготовления и начала промышленного производства лыжных мазей. Классификация современных лыжных мазей и парафинов. Приспособления, необходимые для подготовки лыж: смазочный стол, скребки, растирки (пробки), щетки (грубые, полужесткие, мягкие), салфетки фибертекс, смазочные утюги, накатки (станки) для нанесения структуры, термометр для измерения температуры снега, растворители для оперативной очистки скользящей поверхности, связки для лыж, чехлы для транспортировки лыж и палок.

Подготовка лыж к смазке с использованием различных способов очистки скользящей поверхности. Овладение навыками выбора оптимальной лыжной мази и парафинов для различных погодных условий, с учетом стиля передвижения, продолжительности тренировочной/соревновательной нагрузки, индивидуальных особенностей владения техникой способов передвижения.

Технология и последовательность нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка утюгом, скребком, щетками, растирками, салфетками.

Правила пользования смазочными столами различной конструкции.

Визуальная и инструментальная оценки качества подготовки (смазки) лыж. Сравнительный анализ различных вариантов подготовки лыж, отбор наилучшего.

Разработка технического задания и сметы расходов на приобретение лыжного инвентаря, мазей, парафинов, приспособлений по уходу за лыжами.

### **Самостоятельная работа**

Овладеть технологией подготовки лыж к смазке; выбором мазей и парафинов, соответствующих каждой из возможных разновидностей реально существующих погодных условий; методикой обработки лыж с использованием известных средств (скребки, растирки, щетки, салфетки, накатки, утюги и др.); тестированием качества сцепления (для классических лыж) и скольжения. Дополнительные специализированные тренировки.

### **Второй год обучения (3 и 4-й семестры) очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	6	9		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	6		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	3		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	6		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	12		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности	III	-	6	6		



	лыжника-гонщика						
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
9	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>			6	6		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
11	<b>Итого за 3 семестр</b>		-	30	33		
12	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>			10	10		
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
15	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>			8	10		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
18	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>			12	13		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	4		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	5		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	4		
22	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	-	30	33		
23		IV					<b>Зачёт с оценкой</b>

<b>Итого часов:</b>		-	60	66		
---------------------	--	---	----	----	--	--

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)**  
**заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	III	-	1	20		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	10		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	III	-	1	10		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>	III	-	4	20		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
9	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	III	-	2	14		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	14		
11	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	-	8	64		

12	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	-	2	18		
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
15	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>	IV	-	2	18		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	9		
18	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>	IV	-	4	28		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	10		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	9		
22	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	-	8	64		
23		IV					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	16	128		

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)  
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)  
4 зачетных единиц, 144 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	III	-	1	16		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	8		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	8		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	III	-	1	8		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>	III	-	4	15		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	7		
9	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	III	-	2	7		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	7		
11	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	-	8	46		
12	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	-	2	18		
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и	IV	-	1	9		

	пола лыжников						
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
15	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>	IV	-	1	23		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	14		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-		9		
18	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>	IV	-	3	43		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	15		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	14		
22	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	-	6	84		
23		IV					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	14	130		

## **РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках**

#### ***Самостоятельная работа***

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

### **1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта**

### ***Практические занятия***

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

## **РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс**

#### ***Практические занятия***

Выполнение мероприятий по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Нивелирование трасс, измерение длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическое отображение по этим данным профиля трассы и расчет всех характеристик рельефа. Оборудование трасс техническими средствами срочной информации.

Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся. Требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса.

Тестирование коэффициента скоростности лыжной трассы, используемой в неблагоприятных погодных условиях. Коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных внешних условиях, с использованием коэффициента скоростности трассы.

Овладение навыками выбора местности, рельеф которой соответствует требованиям равнинной, слабопересеченной, пересеченной и сильнопересеченной лыжных трасс.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к выполнению практических заданий по нивелированию трасс. Овладеть методикой измерения длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическим отображением по этим данным профиля трассы и расчетом всех характеристик рельефа.

Выполнить практические задания по тестированию коэффициента скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях.

Подготовить и защитить отчеты по характеристике рельефа различных лыжных трасс, классифицировать их по виду: равнинная, слабопересеченная, пересеченная и сильнопересеченная.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ**

### **Тема 3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика**

#### ***Практические занятия***

Овладеть методикой тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях. Сравнительная оценка техники владения различными лыжными ходами по пульсовой стоимости.

Оценка динамики экономичности движений у лыжников разной квалификации. Измерение влияний условий скольжения на показатели экономичности. Оценка пульсовой стоимости различного сочетания длины и частоты шагов, выявление оптимального двигательного режима.

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнить задание по оценке пульсовой стоимости классических и коньковых лыжных ходов при имитации (в бесснежный период) и в передвижении на лыжах. Дать сравнительную оценку степени индивидуального владения различными лыжными ходами по экономичности. Подготовить отчет по выявлению оптимального сочетания длины и частоты шагов, анализируя динамику скорости и пульсовой стоимости в различных вариантах.

### **Тема 3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах**

#### ***Практические занятия***

Сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами. По материалам кинограмм и видеозаписей сделать анализ фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов. Овладение имитацией фазового состава движений в каждом лыжном ходе с четкой фиксацией граничных моментов начала и окончания фазы. Имитация всех вариантов смены ходов, выделение фазовых элементов перехода. Оценить динамику фазовой структуры на подъемах разной крутизны, в различных условиях скольжения, в зависимости от уровня подготовленности и степени утомления. Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий. Решение практических задач, выполнение заданий, расчетно-графических работ, овладение компьютерными программами по системно-структурному анализу попеременных и одновременных классических и коньковых ходов, включая все разновидности смены ходов.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к выполнению практического задания по овладению имитацией фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах. Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика.

Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.3. Методика закрепления техники способов**

#### **передвижения на лыжах**

#### *Практические занятия*

Практическая реализация принципов обучения на этапе закрепления техники передвижения на лыжах. Выбор и подготовка мест занятий для закрепления конкретного способа передвижения. Овладение методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения. Опробование различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости.

Проведение контрольного занятия по закреплению одного из способов передвижения на лыжах.

#### *Самостоятельная работа*

Техническое самосовершенствование в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Закрепить элементы, связки, общую координацию работы рук, ног, туловища в каждом способе, что характерно для второго этапа обучения.

Подготовиться к проведению и педагогическому анализу контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах, в том числе с использованием специальных средств бесснежной подготовки.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников**

#### *Практические занятия*

Оценка результатов лыжников разного возраста и половой принадлежности с использованием «Таблиц эквивалентных результатов». Овладение специальными способами оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов: 1) по возрастным группам, 2) с использованием возрастных коэффициентов, 3) по временному гандикапу. Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников-ветеранов.

#### *Самостоятельная работа*

По протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»). Провести сравнительный анализ различных способов коррекции результатов. Составить единый для мужчин и женщин протокол, оценивая результаты в очках по «Таблице эквивалентных результатов».

### **Тема 5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований**



## **по лыжным гонкам 3-й категории**

### ***Практические занятия***

Практика судейства соревнований 3-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Анализ судейства соревнований, выявление недостатков, ошибок в выполнении правил соревнований. Особенности судейства соревнований с ограниченным количественным составом судейской коллегии простейших зачетно-нормативных соревнований. Методика проведения жеребьевки участников, подготовка стартового протокола. Протокол результатов соревнований как основной отчетный документ об их проведении.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 3-й категории: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям**

#### ***Практические занятия***

Методика выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения. Разбор характерных особенностей лыжных мазей и парафинов различной консистенции: порошок, паста, твердая, полутвердая, жидкая. Соответствие цветовой гаммы конкретному температурному режиму.

Совершенствование навыка нанесения на скользящую поверхность лыжи так называемых специальных «структур» (особых рисунков) уменьшающих трение лыжи о снег. Ручная накатка для состояния снега при температуре 0°С и выше. Особенности структуры, нанесенной вручную.

Знакомство с методикой подготовки лыж с помощью специальных шлифт-машин. Машинный способ нанесения структуры, его преимущества.

Техника безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов, строгое соблюдение инструкции по применению фторуглеродных парафинов, растворителей (смывок) для очистки скользящей поверхности.

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование навыков выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.

Овладение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи ручной накаткой. Ознакомление с машинной технологией подготовки лыж.

### **Тема 6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы**

### ***Практические занятия***

Оборудование лыжехранилищ, пунктов проката, вспомогательных помещений лыжных баз. Технические характеристики и обслуживание специальной техники по подготовке лыжных трасс – снегоходов. Эксплуатация приспособлений для нарезки лыжней, выравнивания, уплотнения, в случае необходимости – рыхления снежного покрова, например, в гололед.

Требования к хранению снегоходной техники, ходовые качества снегоходов разной конструкции. Примерные нормы расхода горючего, мероприятия по обеспечению пожарной безопасности при использовании и хранении горюче-смазочных материалов.

Примерный штат обслуживающего персонала лыжной базы.

## **РАЗДЕЛ 8. ЗАНЯТИЯ НА ЛЫЖАХ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения**

#### ***Практические занятия***

Овладеть методикой нормирования оздоровительной нагрузки на лыжах. Овладеть методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов. Овладеть методикой выбора и подготовки мест занятий для лыжников старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

Участие в работе самодеятельных клубов, союзах, ассоциациях, других общественных структурных объединениях лыжников-ветеранов. Участие в деятельности Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и Международной ассоциации мастеров (WMA).

#### ***Самостоятельная работа***

Разработать примерную программу оздоровительных занятий на лыжах для лыжников старшего возраста.

Совершенствовать методику проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся.

### **Тема 8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи**

#### ***Практические занятия***

Методика выбора мест занятий и подбора простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

Методика физкультурно-оздоровительной подготовки лыжной направленности школьников и студенческой молодежи в соответствии с государственными программами по физическому воспитанию. Дифференцирование программного материала по лыжной подготовке для школьников младших (1-4-й), средних (5-8-й) и старших (9-11-х) классов. Лыжная подготовка студентов отделений спортивного совершенствования.

Организация мероприятий по выполнению нормативных требований по лыжной подготовке для школьников и студентов. Организация внеклассной и внешкольной работы с использованием лыж. Организация деятельности лыжных секций для школьников и студентов. Индивидуальная лыжная самоподготовка.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать комплекс простейших упражнений на лыжах для дошкольников. Подготовить планы-конспекты проведения уроков (занятий) по лыжной подготовке, соответствующие программному материалу школьников младших, средних и старших классов, студентов различных отделений.

### **Тема 8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию**

#### ***Практические занятия***

Овладеть методикой организации и проведения занятий по лыжной подготовке с лыжниками с ограниченными возможностями. Овладеть методикой дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания. Овладеть методикой организации, проведения и подготовки мест занятий на лыжах для лыжников с ограниченными возможностями по слуху, для лыжников с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, для имеющих различную степень заболевания органов зрения, для лыжников с отставанием в умственном развитии. Владеть комплексом мероприятий по обеспечению безопасности занятий на лыжах в естественных природных условиях.

### ***Самостоятельная работа***

Обосновать целесообразность и эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями. Совершенствовать владение специфичными методическими приемами организации и проведения занятий, подготовки лыжных трасс и дозирования лыжной нагрузки с учетом характера заболевания.

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)  
очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	8	12		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	6		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	6		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	6	6		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	8	6		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
8	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	8	9		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
10	<b>Итого за 5 семестр</b>	V	-	30	33		
11	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	4	5		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		
13	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение</b>		-	4	5		

	<b>тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>						
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
15	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	22	23		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	6		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	6		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	6		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	5		
20	<b>Итого за 6 семестр</b>	VI	-	30	33		
21		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>		VI	-	60	66		

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)  
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	2	25		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		

3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	13		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	2	13		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	2	13		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
8	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	2	13		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
10	<b>Итого за 5 семестр</b>	V	-	8	64		
11	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	1	10		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	10		
13	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	1	10		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
15	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	6	44		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
20	<b>Итого за 6 семестр</b>	VI	-	8	64		

21		VI					Зачёт с оценкой
Итого часов:		VI	-	16	128		

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)  
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)  
5 зачетных единиц, 180 академических часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	1	25		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	1	13		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	1	13		
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	2	13		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
8	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	2	13		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
10	<b>Итого за 5 семестр</b>	V	-	6	64		
11	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по</b>		-	1	17		

	<b>ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ</b>						
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	17		
13	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	1	17		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	17		
15	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	2	72		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	18		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		18		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-		18		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-		18		
20	<b>Итого за 6 семестр</b>	VI	-	4	106		
21		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>		VI	-	10	170		

## **РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках**

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

### **Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта**

#### *Практические занятия*



Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

## **РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.4. Гомологация лыжных трасс**

#### ***Практические занятия***

Гомологация – приведение в соответствие с установленным требованием. Порядок прохождения гомологации трасс всероссийских и международных соревнований: оформление заявки от организатора соревнований; назначение инспектора от всероссийской/международной федерации; оплата взноса за гомологацию; разработка схемы соревновательных трасс и всей технической документации к ней; подготовка детальной схемы лыжного стадиона с указанием входа и выхода, старта и финиша, зоны маркировки лыж и передачи эстафеты, перехода на транзитную лыжню; утверждение подготовленного инспектором отчета о гомологации, включая представление окончательной схемы трасс и плана лыжного стадиона с указанием всех изменений, сделанных на трассе в процессе гомологации; присвоение каждой трассе гомологационного номера; оформление официального сертификата соответствия/гомологации на каждую утвержденную трассу.

Методика выполнения требований каждого этапа прохождения гомологации соревновательных трасс – от подачи заявки до оформления сертификата. Нормы для трасс, претендующих на гомологацию, по перепаду высот, максимальному подъему, сумме перепадов высот, соотношению подъемов разной длины и крутизны, а также равнинных/холмистых участков и разнообразных спусков, сочетанию подъемов категории А, В, С на соревновательной трассе.

Порядок проверки соответствия при изменении маршрута трассы, прошедшей гомологацию. Возможное оформление нового сертификата при наличии значительных отклонений от прежнего маршрута.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации. Овладеть методическими приемами подготовки и оформления необходимой документации для сертификации трасс.

**РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ**  
**Тема 3.5. Моделирование техники лыжных ходов**  
**элитных лыжников-гонщиков**

***Практические занятия***

Техническое мастерство лыжников мировой элиты.

Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.

***Самостоятельная работа***

Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика. Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

**РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ,**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

**Тема 4.4. Совершенствование техники лыжных ходов**  
**в бесснежный период и на снегу**

***Практические занятия***

Оценка технического мастерства по кинематическим, динамическим и функциональным критериям.

Овладение методическими приемами технического совершенствования в бесснежный период с использованием лыжероллеров разной конструкции, передвижения на лыжах по искусственному покрытию, включая лыжные туннели с искусственным снегом, специальных лыжных тренажеров, многочисленных имитационных упражнений на месте и в движении, с палками и без палок, в том числе с отягощениями. Анализ фазовой структуры движений в средствах бесснежной подготовки, степени ее соответствия фазовому составу в передвижении на лыжах.

Методика совершенствования техники коньковых и классических лыжных ходов в передвижении на лыжах по естественному снежному покрову. Выполнение расчетно-графических работ по анализу техники лыжников-гонщиков международного класса, обсуждение материалов.

Проведение зачетного занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ.

***Самостоятельная работа***

Техническое самосовершенствование в средствах бесснежной подготовки и передвижении на лыжах.

Решение практических задач, выполнение практических заданий и расчетно-графических работ по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.

Подготовка к проведению зачетного занятия по совершенствованию заданного (или произвольно избранного) способа передвижения на лыжах.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований**

#### ***Практические занятия***

Методика организации и судейства окружных, районных, городских соревнований и массовых лыжных гонок, отнесенных ко 2-й категории. Формирование состава главной судейской коллегии и судейских бригад. Специфика организации и проведения массовых соревнований, деятельность различных служб, требования к профилю трасс, особенности ее подготовки.

Финансовое обеспечение соревнований, основные статьи расходов. Дополнительное финансирование массовых соревнований с учетом количественного состава участников и длины соревновательной дистанции. Методические приемы подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории. Анализ практики судейства.

#### ***Самостоятельная работа***

Определить особенности организации, проведения и судейства массовых соревнований, требования к деятельности различных служб с учетом количества участников и длины соревновательной дистанции.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории, включая массовые.

Составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж**

#### ***Практические занятия***

Методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости. Выбор контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий. Изменения высоты стартовой линии на склоне для тестирования качества смазки лыж на различных соревновательных скоростях.

Подготовка лыж для оптимальных условий скольжения, при ярко выраженной оттепели, при нулевой температуре воздуха, в гололед и сильный мороз. Анализ результатов тестирования коэффициента трения скольжения лыж в различных погодных условиях. Меньшие значения коэффициента трения

скольжения как объективный показатель более качественной подготовки лыж для достижения лучшего скольжения.

### ***Самостоятельная работа***

Опробование возможных вариантов смазки лыж в различных погодных условиях, выявление оптимального для конкретного состояния снежного покрова.

Подготовка отчетов по тестированию коэффициентов трения скольжения лыж на соревновательной скорости, включая сравнительный анализ показателей в различных погодных условиях.

## **РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация**

#### ***Практические занятия***

Овладение навыками подбора основных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств изменение их соотношения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Увеличение основных и специально-подготовительных упражнений с ростом спортивной квалификации.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по распределению тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах.

### **Тема 7.2. Методы тренировки, направленность**

#### **их воздействия на организм**

#### ***Практические занятия***

Овладение методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок. Преимущественная биоэнергетическая направленность различных методов выполнения основных/соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений. Специфика практической реализации каждого метода в естественных, в том числе сложных, природных условиях. Методический анализ многочисленных разновидностей равномерной, переменной, повторной, интервальной, контрольной, соревновательной, игровой, круговой тренировок.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать содержание и характерные особенности методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств. Обратит внимание на специфичное сочетание нагрузки и отдыха в каждом методе. Подготовиться к проведению зачетной тренировки заданным методом.

### **Тема 7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели**

### ***Практические занятия***

Оценка «внешней» нагрузки и характеризующих ее показателей: количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, общий объем циклической нагрузки (в километрах и часах), объем циклической нагрузки по средствам подготовки, количество стартов, интенсивность нагрузки по скорости, общий объем средств общефизической подготовки (в часах).

Оценка зависимости внешних показателей нагрузки от уровня подготовленности и состояния лыжника-гонщика.

Оценка «внутренней» нагрузки по функциональной активности сердечно-сосудистой, дыхательной, биоэнергетической, других систем организма, включая контроль за посленагрузочными изменениями их состояния.

Оценка взаимосвязи между задаваемой внешней нагрузкой и внутренним состоянием спортсмена – с целью управления тренировочным процессом.

Нормирование нагрузок по направленности и зонам интенсивности с учетом степени активности функций энергообеспечения: аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные.

Выполнение практических заданий, решение практических задач по определению/расчетам различных «внешних» и «внутренних» показателей тренировочной нагрузки.

Овладение навыками оценки функциональной нагрузки лыжника-гонщика в полевых условиях по частоте сердечных сокращений с использованием спортивного тестера и путем пальпаторной регистрации.

Методика анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам. Распределение нагрузки по зонам интенсивности, косвенная оценка дистанционного потребления кислорода. Нормирование интенсивности нагрузки в передвижении на лыжах по скорости и ЧСС.

Определение величины нагрузки по глубине суммарного воздействия на общее состояние лыжника-гонщика: восстанавливающая, поддерживающая, развивающая.

### ***Самостоятельная работа***

Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности, величине. Освоить показатели, характеризующие нагрузку с «внешней» и «внутренней» сторон.

Выполнить практические задания, в том числе проблемные, по анализу пульсограмм, оценке направленности и величины нагрузки, распределению ее по зонам интенсивности.

Подготовиться к проведению контрольного тренировочного занятия, включая анализ физической нагрузки по всем «внешним» и «внутренним» показателям.

## **Тема 7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок**

### ***Практические занятия***

Методика тестирующих процедур, используемых в оперативном, текущем и этапном видах контроля за состоянием лыжника-гонщика. Применение тестовых упражнений используемых для контроля за состоянием

различных сторон подготовленности лыжника-гонщика. Стандартизация методики тестирования: соблюдение режима дня накануне тестирования, содержание разминки перед тестированием, схема выполнения теста и прежде всего – последовательность упражнений, интервалы отдыха между контрольными упражнениями, мотивация спортсмена, его заинтересованность в достижении в тесте максимально возможных результатов.

Методика этапного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсмена, уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма. Тестирование в лабораторных условиях на велоэргометре, тредбане (движущейся беговой дорожке) с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Оценка результатов тестирования на основании эргометрических, электрокардиографических, метаболических и других показателей. Обследование у врачей-специалистов: терапевта, хирурга, стоматолога, невропатолога, окулиста, дерматолога, гинеколога и др.

Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой оперативного, текущего и этапного видов контроля, определить взаимосвязь со срочным, отставленным и кумулятивным тренировочными эффектами.

Освоить педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля.

Подготовиться к контрольному занятию по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика в лабораторных и естественных условиях.

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)**  
**очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	12	8		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	4		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	12	4		
4	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	6	4		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
6	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	8	8		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	4		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	4		
9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности</b>		-	4	4		

	<b>лыжника-гонщика</b>						
<b>10</b>	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	4	4		
<b>11</b>	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	-	<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>12</b>	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>13</b>	7.5. Планирование спортивной подготовки	<b>VIII</b>	-	12	9		
<b>14</b>	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>15</b>	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>16</b>	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>17</b>	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>VIII</b>	-	<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>18</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>VIII</b>	-	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	



**Четвертый год обучения (8-й семестр)**  
**заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических**  
**часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	VIII	-	8	53		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VIII	-	-	25		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VIII	-	8	28		
4	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	VIII	-	4	25		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VIII	-	4	25		
6	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>	VIII	-	4	50		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	2	25		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	2	25		
9	<b>Итого за 8 семестр</b>	VIII	-	16	128		
10		VIII					<b>Зачет с</b>

							<b>оценкой</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>VIII</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>128</b>		

**Пятый год обучения (9 и 10-й семестры)  
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических  
часа**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>IX</b>	-	12	34		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>IX</b>	-	-	17		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<b>IX</b>	-	12	17		
4	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>	<b>IX</b>	-	4	16		
5	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>IX</b>	-	4	16		
6	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>IX</b>	-	<b>16</b>	<b>50</b>		
7	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>	<b>X</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		
8	7.5. Планирование спортивной подготовки	<b>X</b>	-	6	13		
9	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в	<b>X</b>	-	2	13		

	ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ						
10	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
11	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
12	<b>Итого за 10 семестр</b>	X	-	16	53		
13		X				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		X	-	32	103	9	

### Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)

заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)

7 зачетных единиц, 252 академических часа

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	1	42		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	21		
4	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	2	21		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных	VII	-	2	21		

	гонках						
<b>6</b>	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	<b>2</b>	<b>44</b>		
<b>7</b>	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	<b>VII</b>	-	1	22		
<b>8</b>	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	1	22		
<b>9</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>1</b>	<b>22</b>		
<b>10</b>	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	1	22		
<b>11</b>	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	-	<b>6</b>	<b>129</b>		
<b>12</b>	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>			<b>4</b>	<b>33</b>		
<b>13</b>	7.5. Планирование спортивной подготовки	<b>VIII</b>	-	1	26		
<b>14</b>	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	1	26		
<b>15</b>	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	-	1	26		
<b>16</b>	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	-	1	26		
<b>17</b>	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>VIII</b>	-	<b>4</b>	<b>104</b>		
<b>18</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VIII</b>	-	<b>10</b>	<b>233</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках**

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствовать уровень общей и специальной подготовленности к осуществлению профессиональной деятельности.

Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

### **Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках**

#### ***Практические занятия***

Методика современных инновационных технологий совершенствования технического мастерства лыжника-гонщика. Использование в летне-осеннее время года специальных спортивных сооружений с искусственным снегом, проведение тренировок на глетчерах с естественным снежным покровом. Совершенствование навыков тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности. Выявление взаимосвязи экономичности выполнения специально-подготовительных упражнений с экономичностью техники различных способов передвижения на лыжах. Сравнительный анализ экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации. Выполнение проблемных заданий по сравнительной оценке экономичности в различных тренировочных средствах.

#### ***Самостоятельная работа***

Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на лыжах. Подготовиться к выполнению проблемных практических заданий по оценке экономичности выполнения

различных специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах у лыжников-гонщиков разной квалификации. Проанализировать результаты тестирования и сделать заключение о динамике экономичности двигательной деятельности как показателе технического мастерства лыжников-гонщиков.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории**

#### ***Практические занятия***

Практика судейства соревнований 1-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Формирование состава главной судейской коллегии и судейских бригад. Требования к профилю трасс и особенности её подготовки.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 1-й категории. Изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности. Устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

### **Тема 5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов**

#### ***Практические занятия***

Электронно-компьютерное оборудование лыжного стадиона и соревновательных лыжных трасс. Методика оперативного определения промежуточных результатов на контрольных отрезках соревновательной дистанции, времени проигрыша лидеру. Оснащение стартовых ворот электронным хронометражем, контрольных отрезков и линии финиша – фотоэлементами, спортсменов – электронными датчиками (чипами). Оборудование электронного табло и телеэкрана на лыжном стадионе. Оперативный расчет итоговых результатов соревнований, распределение участников по местам.

Овладение методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований.

#### ***Самостоятельная работа***

Освоить процедуру электронно-компьютерного оперативного хронометрирования промежуточных и определения итоговых результатов соревнований в лыжных гонках.

Выполнить практические задания по ручному хронометрированию промежуточных результатов в соревнованиях с интервальным стартом.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений.**

#### **Новые лыжные мази и парафины**

#### ***Практические занятия***

Характеристика новых моделей лыжных палок и лыж их оптимального соответствия индивидуальным показателям телосложения высококвалифицированного лыжника и специфике его технической подготовленности.

Методика тестирования упругих свойств лыж с использованием специального прибора – флекстестера. Новые приспособления по подготовке лыж.

Оценка преимуществ новых лыжных креплений без шурупов и подвижное. Овладение технологией эксплуатации креплений новой конструкции, их перемещение вдоль лыжи. Характерные особенности современной лыжной обуви.

Новые лыжные мази и парафины для лыжников-гонщиков олимпийского класса, дифференцировка температурного режима, учет влажности, состояния снежного покрова, других внешних факторов.

#### ***Самостоятельная работа***

По результатам инструментального тестирования упругих свойств лыж построить график распределения давления на лыжи и сделать заключение о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов.

Выявить характеристики новых моделей лыж, палок, лыжной обуви, мази, парафинов, в том числе по материалам публикаций фирм-производителей (каталоги, проспекты, сайты Интернета и др.).

### **РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

#### **Тема 7.5. Планирование спортивной подготовки**

##### ***Практические занятия***

Типовая структура и содержание тренировочного занятия с учетом решаемых задач. Разбор тренировочных микроциклов разного типа. Структура и содержание разновидностей мезоциклов. Перспективное планирование тренировки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.

Овладение основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.

##### ***Самостоятельная работа***

Изучить характерные особенности оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков, методику подготовки документов планирования.

Разработать и защитить самостоятельно разработанные планы на тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл.

#### **Тема 7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках**

### ***Практические занятия***

Методика определения генетической предрасположенности и соответствие тренировочных нагрузок морфологическим и функциональным особенностям организма в каждом периоде возрастного развития. Адекватные тренирующие воздействия – основа эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений. Определение тренировочно-соревновательной специализации.

#### ***Самостоятельная работа***

Осмысление роли генетического фактора в возможности достижения лыжником-гонщиком спортивных результатов мировой элиты. Генетическая предрасположенность – основа индивидуализации подготовки высококвалифицированного лыжника-гонщика на заключительном этапе многолетней подготовки.

Осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта.

### **Тема 7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков**

#### ***Практические занятия***

Содержание педагогических средств восстановления и повышения работоспособности, направленных на рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение тренировочных нагрузок различной биоэнергетической направленности, эффективное сочетание нагрузки и отдыха, своевременную коррекцию тренировочной программы с учетом переносимости нагрузки (по функциональным показателям).

Использование физических средств восстановления в виде гидро-, вибро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа.

Рациональный образ жизни и режим, отказ от вредных привычек, спокойный и глубокий ночной сон как гигиенические средства достижения высокого уровня работоспособности и восстановления.

Применение медико-биологических средств восстановления. Требования к использованию только разрешенных фармакологических воздействий на организм, их назначение и дозировка только врачом.

Методика психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах. Аутогенные, психорегулирующие, идеомоторные тренировки. Аппаратурные средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.

Методика тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание, овладеть методическими приемами использования педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и



психологических средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков. Обратить особое внимание на условия применения фармакологических воздействий на организм, обеспечение их допинговой чистоты.

Подготовить к защите отчеты по тестированию и оценке восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

### **Тема 7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок**

#### ***Практические занятия***

Овладение современными научными инструментами, аппаратурой, приборами, тренажерно-исследовательскими стендами, педагогическими, медико-биологическими, биомеханическими, метеорологическими методами исследования в лыжных гонках.

Использование современной автоматической контрольно-измерительной аппаратуры, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, других технических устройств. Возможности современной компьютерной техники, включая Интернет.

#### ***Самостоятельная работа***

Творчески осмыслить основные направления современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок. Выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 1 курса очной и заочной форм обучения (зачёт)**

1. Основная задача физкультурно-спортивной деятельности студентов как элемент системы высшего профессионального образования.
2. Оценка специфики внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.
3. Методика определения коэффициента трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.
4. Оценка вариативности условий скольжения в различных погодных условиях.
5. Оценка зависимости скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.
6. Методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.
7. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.
8. Оценка компонентов рельефа на различных лыжных трассах.
9. Владение способами передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.
10. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.
11. Оценка факторов определяющих кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.
12. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.
13. Оценка динамической структуры двигательной деятельности в лыжных гонках.
14. Анализ кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.
15. Методика обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
16. Методика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
17. Методика обеспечения безопасности занимающихся.
18. Методика начального обучения способам передвижения на лыжах.
19. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
20. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
21. Методика разработки конспекта урока как формы непосредственной подготовки к его проведению.
22. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.
23. Методика разработки документов планирования и проведения соревнований.
24. Методика подготовки протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах.
25. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.

26. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.

27. Оценка конструктивных характеристик и упругих свойств классических и коньковых лыж.

28. Методика подготовки (смазки) классических лыж.

29. Методика подготовки коньковых лыж.

30. Выполнить разработанные кафедрой требования по профессиональной физической подготовке (участие в контрольно-зачётных физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях).

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса очной и заочной форм обучения (зачёт)**

1. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.

2. Методика внеклассной и внешкольной физической подготовки с использованием лыж.

3. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.

4. Нормирование физиологических параметров и продолжительности оздоровительной нагрузки на лыжах.

5. Методика использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

6. Оборудование лыжных трасс техническими средствами срочной информации.

7. Методика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.

8. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.

9. Методика тестирования экономичности технического совершенствования в лыжных гонках с использованием показателя пульсовой стоимости одного метра пути.

10. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.

11. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.

12. Фазовый состав одновременных классических ходов.

13. Фазовый анализ техники коньковых ходов.

14. Сравнительный анализ техники специальных средств бесснежной подготовки лыжника-гонщика с техникой лыжных ходов.

15. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.

16. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.

17. Методика реализации принципов обучения на этапе закрепления двигательного навыка.

18. Методика организации и проведения подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.

19. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении простейших зачетно-нормативных соревнований.

20. Методика расчета результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.

21. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах бесснежной подготовки.

22. Методика расчета эквивалентных результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях, в передвижении на лыжах с учетом соревновательного стиля и принадлежности к полу.

23. Методика оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.

24. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.

25. Определение оптимального возраста лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных квалификационных ступеней.

26. Методика техники безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.

27. Методика выбора лыжных мазей и парафинов с учетом предстоящей соревновательной деятельности, погодных условий, условий рельефа лыжной трассы и индивидуальных особенностей технического мастерства спортсмена.

28. Владение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.

29. Методика проведения жеребьевки и подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

30. Оборудование простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков – лыжной базы.

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 3 курса очной и заочной форм обучения (зачёт)**

1. Методика гомологации лыжных трасс, подготовка документации, процедура сертифицирования трасс.

2. Методика оценки технического мастерства с использованием кинематических, динамических и функциональных показателей.

3. Моделирование оптимального сочетания длины и частоты шагов как составляющих скорость передвижения на лыжах.

4. Моделирование параметров техники элитных лыжников-гонщиков с использованием программного компьютерного обеспечения «DARTFISH».

5. Совершенствование техники лыжных ходов с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений в бесснежный период и на снегу.

6. Совершенствование элементов техники лыжных ходов с использованием специализированных тренажерных устройств.

7. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении соревнований 2-й категории.
8. Методика подготовки протокола результатов соревнований в скиатлоне.
9. Методика подготовки протокола результатов соревнований в индивидуальном спринте.
10. Методика тестирования качества скольжения лыж с использованием современных измерительных приборов.
11. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжников-гонщиков.
12. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.
13. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
14. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
15. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
16. Характеристика двигательно-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.
17. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
18. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
19. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
20. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
21. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.
22. Оценка интенсивности физической нагрузки в лыжных гонках.
23. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
24. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.
25. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.
26. Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием лыжника-гонщика.
27. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья лыжника-гонщика.
28. Методика анализа материалов спортивного дневника.
29. Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.
30. Педагогические методы контроля.

31. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.

32. Разработка документов по финансовому обеспечению соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.

### **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса очной формы обучения (экзамен)**

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Методика оценки динамики экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.

4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.

5. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.

6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

8. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

9. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития спортсменов.

10. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.

11. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.

12. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.

13. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

14. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.

15. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

16. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

17. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.

18. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

19. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
20. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
21. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
22. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
23. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
24. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
25. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
26. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.
27. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.
28. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
29. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
30. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).
31. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.
32. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
33. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

**Вопросы и задания для промежуточного контроля  
студентов 4 курса заочной формы обучения (зачёт)**

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.
2. Методика оценки динамики экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.
6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

## **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 5 курса заочной формы обучения (экзамен)**

1. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
2. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития организма спортсменов.
3. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.
4. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.
5. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.
6. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.
7. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.
8. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.
9. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
10. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
11. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
12. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
13. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
14. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
15. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
16. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
17. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
18. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.



19. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.
20. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.
21. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
22. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
23. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).
24. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.
25. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
26. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

**а) основная литература:**

1. Баталов, А. Г. Лабораторный практикум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» : учебно-методическое пособие / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина, В. Г. Сенатская. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 228 с.
2. Грушин, А. А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учебное пособие : рек. УМО / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2014. – 106 с.
3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Academia, 1999. – 208 с.
2. Баталов, А. Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А. Г. Баталов, К. Н. Спиридонов, Н. А. Храмов, А. В. Кубеев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 503 с.
3. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. – М. : ФЛГР, 2014. – 114 с.
4. Гилязов, Р. Г. История возникновения и использования лыжных мазей (обзор) : методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И. Шикунов. – М. : Физическая культура, 2009. – 82 с.
5. Гилязов, Р. Г. Специализированные лыжные спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И. Шикунов. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 88 с.
6. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
7. Раменская, Т. И. Контрольные вопросы и задания по технической подготовке лыжника-гонщика и определению спортивных результатов в лыжных гонках : методические разработки для преподавателей, студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, ФПК Акад. / Т. И. Раменская. – М. : РГАФК, 1996. – 63 с.
8. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
9. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

10. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 203 с.

11. Раменская, Т. И. Гордись, великая Россия! (К 110-летию российского лыжного спорта) / Т. И. Раменская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

12. Раменская, Т. И. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2010. – 149 с.

13. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 150 с.

14. Храмов, Н. А. Соревновательная деятельность высококвалифицированных лыжников-гонщиков : методические рекомендации / Н. А. Храмов, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2009. – 68 с.

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

1. <http://www.fis-ski.com>.
2. <http://www.flgr.ru>.

**г) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*– программное обеспечение дисциплины:*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

### **3. Научная аппаратура:**

- электронный комплекс для регистрации старта, финиша и подсчета результатов в лыжных гонках «Зимний стадион 2000»;
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- дыхательный тренажер «PowerBreathe» СПОРТ;
- индивидуальный комплект оборудования для измерения скорости и коэффициента трения скольжения/качения;
- многофункциональный секундомер;
- измерительный прибор-флекстестер;
- цифровая видеокамера.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2017 г. по 28 июня 2018 г., 1-2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		
3	<b>Темы 1.1, 1.2. Участие в соревнованиях различных средств подготовки лыжников-гонщиков:</b>	<i>В течение 2-х семестров</i>	<b>42/ПК-14 владеть</b>
	Бег по стадиону		3
	Лыжероллеры		3
	Кросс		3
	ГТО		3
	Кросс «Измайловское кольцо»		3
	Кросс с имитацией (с оценкой техники)		3
	Лыжи 3 км, 5 км свободный стиль, старт отдельный через 15 секунд		3
	Эстафета		3
	Персьют 2 дня		3
Скиатлон		3	

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

	Командный спринт		3
	Масс-старт		3
	Индивидуальный спринт		3
	<b>Лабораторная работа № 14</b> «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»		3
4	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
5	<b>Тема 2.1. Лабораторная работа № 4</b> «Тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне»	2 неделя	2/ПК-15 <i>уметь</i>
6	<b>Тема 2.1. Лабораторная работа № 5</b> «Тестирование коэффициента трения сцепления лыж со снегом»	3 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
7	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 6</b> «Построение профиля лыжной трассы»	4 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
8	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 8</b> «Измерение угла/высоты подъёма и длины трассы»	5 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
9	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
10	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 10</b> «Тестирование запаса скорости»	6 неделя	2/ПК-14 <i>уметь</i>
11	<b>Темы 3.1.-3.2 Тесты действий</b> «Демонстрация имитации всех лыжных ходов, переходов с одного хода на другой»		7/ПК-14 <i>владеть</i>
	Попеременный двухшажный классический ход	7 неделя	
	Одновременный бесшажный классический ход	8 неделя	
	Одновременный одношажный классический ход	9 неделя	
	Одновременный двухшажный коньковый ход (левосторонний и правосторонний)	10 неделя	
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	11 неделя	
	Одновременный одношажный коньковый ход	12 неделя	
12	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 12</b> «Анализ опорных реакций лыжника»	14 неделя	2/ПК-14 <i>владеть</i>
13	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
14	<b>Темы 4.1.-4.2. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой»	24 неделя	2/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 4.1.-4.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой»	26 неделя	2/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		
17	<b>Темы 5.1-5.2. Контрольная работа.</b> Выполнение задания по разработке документов планирования и проведения соревнований («Положения о соревновании», «Программа соревнования»)	28 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 5.3. Контрольная работа.</b> «Определение	29 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>

	спортивных результатов в эстафете»		
19	<b>Тема 5.3. Контрольная работа.</b> «Определение спортивных результатов в различных соревновательных дисциплинах с отдельными видами старта»	30 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 5.3. Ролевая игра</b> «Организация, проведение и судейство соревнований по лыжным гонкам»	32 неделя	2/ОПК-8 <i>владеть</i>
21	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		
22	<b>Темы 6.1.-6.2. Лабораторная работа № 13</b> «Тестирование упругих свойств лыж»	39 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
23	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
24	<i>Зачёт</i>		<b>20</b>
25	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2018 г. по 5 июля 2019 г., 3-4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 4 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		
3	<b>Собеседование по темам 1.2, 1.3.</b> Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках. Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 знать</i>
4	<b>Тема 1.3. Творческое задание (создание презентации)</b> «Методика владения различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы»	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 уметь</i>
5	<b>Тема 1.3. Соревнование</b> (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)	<i>В течение 2-х семестров</i>	
	<b>Бег по стадиону (масс-старт на дистанциях: 1, 2, 3 км)</b>	<i>1-2 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	<b>Соревнования на лыжероллерах</b> (повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль)	<i>3-4 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	<b>Кросс лыжников РГУФКСМиТ</b> (кросс (3,6 км; 5 км, старт раздельный, через 30 сек.)	<i>5 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	<b>ГТО (VI ступень)</b>	<i>6 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	<b>«Измайловское кольцо 2017»</b> (кросс, масс-старт на дистанциях 3, 6, 9 км)	<i>7 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>

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



	<b>Кросс с имитацией лыжных ходов</b> в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3/ПК-14 владеть
	<b>Индивидуальная гонка с раздельным стартом</b> на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3/ПК-14 владеть
	<b>Смешанная эстафета</b> (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16-17 недели	3/ПК-14 владеть
	<b>Персьют:</b> 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль;2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	20-21 недели	3/ПК-14 владеть
	<b>Скиатлон</b> (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	22 неделя	3/ПК-14 владеть
	<b>Командный спринт</b> (свободный стиль)	23-24 недели	3/ПК-14 владеть
	<b>Масс-старт</b> (свободный стиль, 10 км, 15 км)	27-28 недели	3/ПК-14 владеть
	<b>Индивидуальный спринт</b> (свободный стиль)	28-29 недели	3/ПК-14 владеть
	<b>«Президентский тест»</b>	37 неделя	3/ПК-14 владеть
6	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		
7	<b>Тема 3.4. Разноуровневые задачи и задания</b> «Разработка плана-конспекта и проведение практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика (выбрать один из предложенных вариантов) (10 лыжных ходов)»	9-10 неделя	3/ПК-14 владеть
8	<b>Тема 3.4. Тесты действий</b> «Выполнение имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах по разработанному-плану конспекту (один по выбору)»	11-14 неделя	3/ПК-14 владеть
9	<b>Тема 3.3. Контрольная работа</b> «Определение процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам »	11-14 неделя	3/ОПК-5 уметь
10	<b>Тема 3.3. Лабораторная работа</b> «Анализ компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях»	11-14 неделя	3/ОПК-5 владеть
11	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		
12	<b>Тема 5.5. Ролевая игра</b> «Овладение навыками организации и проведения соревнований различного уровня»	23-30 неделя	3/ОПК-8 владеть
13	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		
14	<b>Тема 8.1. Контрольная работа</b> «Овладение методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов»	33-34 неделя	3/ОПК-2 уметь
15	<b>Тема 8.1. Лабораторная работа</b> «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»	34-35 неделя	3/ОПК-2 уметь
16	<b>Тема 8.2. Разноуровневые задачи и задания</b> «Разработка плана–конспекта и проведение учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся»	36-37 неделя	3/ОПК-2 владеть
17	<b>Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и</b>		

	<b>выполнении всех текущих заданий)</b>		
18	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
19	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.	5
2.	Исследование Фазового анализа техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.	5
3.	Анализ контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах	5
4.	По протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»).	5
5.	Создание презентации по методике выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.	10
6.	Написание реферата по теме: «Совершенствование методики проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2019 г. по 28 июня 2020 г., 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объеме не менее 50 %)</i>	<i>В течение семестра</i>	20
2	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		
3	<i>Тема 1.2 - 1.3 Соревнование (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)</i>		<b>ПК-14 владеть</b>
	<i>Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км</i>	<i>1-2 недели</i>	3
	<i>Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль</i>	<i>3-4 недели</i>	3
	<i>Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.</i>	<i>5 неделя</i>	3
	<i>ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)</i>	<i>6 неделя</i>	3
	<i>«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км</i>	<i>7 неделя</i>	3
	<i>Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный</i>	<i>8 неделя</i>	3
	<i>Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный</i>	<i>15 неделя</i>	3
	<i>Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)</i>	<i>16 неделя</i>	3
	<i>Персьют:</i>	<i>19-20 недели</i>	3

	<i>1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль</i>		
	<i>Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)</i>	<i>23 неделя</i>	<i>3</i>
	<i>Командный спринт, свободный стиль</i>	<i>24 недели</i>	<i>3</i>
	<i>Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)</i>	<i>27 неделя</i>	<i>3</i>
	<i>Индивидуальный спринт, свободный стиль</i>	<i>28 неделя</i>	<i>3</i>
	<i>«Президентский тест»</i>	<i>37 неделя</i>	<i>3</i>
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
<b>5</b>	<b>Тема 2.4. Собеседование: «Гомологация лыжных трасс»</b>	<i>9 -10 недели</i>	<b>1/ОПК-8 знать</b>
<b>6</b>	<b>Тема 2.4. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка необходимой документации для сертификации трасс»</b>	<i>11-12 недели</i>	<b>2/ОПК-8 уметь</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		
<b>8</b>	<b>Тема 3.5. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка к защите отчетов по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов»</b>	<i>13 неделя</i>	<b>2/ПК-15 уметь</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка план-конспекта практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах»</b>	<i>25-26 недели</i>	<b>1/ОПК-2 уметь</b>
<b>11</b>	<b>Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение практическое занятие по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»</b>	<i>25-26 недели</i>	<b>2/ОПК-2 владеть</b>
<b>12</b>	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		
<b>13</b>	<b>Тема 5.6. Лабораторная работа: «Составление сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовка к обоснованию каждой статьи расходов»</b>	<i>29 неделя</i>	<b>2/ОПК-8 владеть</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		
<b>15</b>	<b>Тема 6.5. Лабораторная работа: «Методика коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом»</b>	<i>30 неделя</i>	<b>2/ПК-15 владеть</b>
<b>16</b>	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		
<b>17</b>	<b>Темы 7.1.-7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка плана-конспекта на тему характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств»</b>	<i>31 – 32 недели</i>	<b>2/ОПК-3 уметь</b>
<b>18</b>	<b>Тема 7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение зачётной тренировки заданным методом»</b>	<i>33 – 35 недели</i>	<b>2/ОПК-3 владеть</b>
<b>19</b>	<b>Темы 7.3.-7.4. Разноуровневые задачи и задания: «Методика оценки уровня физических способностей лыжников-</b>	<i>36 неделя</i>	<b>2/ОПК-5 владеть</b>

	гонщиков различной квалификации»		
20	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
21	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО) форм обучения*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методике лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2020 г. по 31 мая 2021 г., 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	7
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	Весь период 01.09.16 - 13.05.17	
3	<b>Тема 1.2-1.3.</b> Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		<b>ПК-14</b> <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-2недели	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль	3-4 недели	3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.	5 неделя	3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)	6 неделя	3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км	7 неделя	3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16 неделя	3

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

	Персыют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	19-20 недели	3
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль	28 неделя	3
	«Президентский тест»	36неделя	3
4	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
5	<b>Тема 4.5. Сообщение</b> «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»	13 - 15 неделя	3/ОПК-3 уметь
6	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.7.: Контрольная работа</b> «Определение результатов на промежуточных отрезках»	22 неделя	3/ОПК-8 уметь
8	<b>Теме 5.8.: Ролевая игра</b> «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»	28 неделя	3/ОПК-8 владеть
9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Тема 6.6. Сообщение</b> «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация	29-37 неделя	3/ОПК-15 уметь
11	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>	29-37 неделя	
12	<b>Тема 7.5.:</b> Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»	29-37 неделя	3/ПК-11 уметь
13	<b>Тема 7.5. Разноуровневые задания</b> «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»	29-37 неделя	3/ПК-11 владеть
14	<b>Тема 7.6 Разноуровневые задания</b> «Использованием современных методик по определения генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».	29-37 неделя	3/ПК-10 владеть
15	Экзамен	38 неделя	30
16	Итого		<b>100</b>



№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Реферат по теме: «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе ССМ или ВСМ». Презентация и доклад.	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	29
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	Весь период 01.09.16 - 13.05.17	
3	<b>Тема 1.2-1.3.</b> Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		<b>ПК-14</b> <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-3 недели	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль	3-4 недели	3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.	5 неделя	3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)	6 неделя	3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км	7 неделя	3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16 неделя	3
	Персьют:	19-20 недели	3

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

	1 день - индивидуальная гонка с отдельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль	28 неделя	3
	«Президентский тест»	36 неделя	3
4	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
5	<b>Тема 4.5. Сообщение «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»</b>	13 - 15 неделя	3/ОПК-3 уметь
6	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.7.: Контрольная работа «Определение результатов на промежуточных отрезках»</b>	22 неделя	3/ОПК-8 уметь
8	<b>Тема 5.8.: Ролевая игра «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»</b>	28 неделя	3/ОПК-8 владеть
9	Зачёт	38 неделя	20
10	Итого		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: экзамен – 10 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	16
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	Весь период 01.09.16 - 13.05.17	
3	<b>Тема 1.2-1.3.</b> Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		<b>ПК-14</b> <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-4 недели	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль	3-4 недели	3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.	5 неделя	3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)	6 неделя	3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км	7 неделя	3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16 неделя	3
	Персьют:	19-20 недели	3

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

	1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль	28 неделя	3
	«Президентский тест»	36неделя	3
9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Тема 6.6. Сообщение</b> «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация	29-37 неделя	3/ОПК-15 уметь
11	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>	29-37 неделя	
12	<b>Тема 7.5.:</b> Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»	29-37 неделя	3/ПК-11 уметь
13	<b>Тема 7.5. Разноуровневые задания</b> «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»	29-37 неделя	3/ПК-11 владеть
14	<b>Тема 7.6 Разноуровневые задания</b> «Использованием современных методик по определения генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».	29-37 неделя	3/ПК-10 владеть
15	Экзамен	38 неделя	30
16	Итого		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое  
совершенствование  
– лыжные гонки, горнолыжный спорт**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»** составляет 15 зачетных единиц для очной формы обучения, 20 зачетных единиц для заочной формы обучения, 20 зачетных единиц для заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО).

**2. Семестры освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:** 1-8 очной формы обучения, 1-10 заочной формы обучения, 1-8 заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО).

**3. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

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

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

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;

- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

**ОПК-2** способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

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

**ОПК-5** способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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

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

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

**ПК-15** способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

**5. Краткое содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 15 зачетных единиц, 540 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	<b>38</b>	<b>43</b>		
<b>2</b>	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	<b>I</b>	-	6	7		
<b>3</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>I</b>	-	6	7		
<b>4</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>III</b>	-	-	6		
<b>5</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>V</b>	-	-	6		
<b>6</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>VII</b>	-	-	4		
<b>7</b>	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<b>III</b>	-	6	3		
<b>8</b>	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<b>V</b>	-	8	6		

9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	12	4		
10	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	<b>20</b>	<b>26</b>		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	7		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	7		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
15	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	<b>30</b>	<b>32</b>		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	6		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
21	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	<b>32</b>	<b>39</b>		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	10		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	10		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	4		
27	<b>Раздел 5. Организация и</b>		-	<b>32</b>	<b>47</b>		

	<b>судейство соревнований по лыжным гонкам</b>						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	8		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	8		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	4		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	4		
36	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>24</b>	<b>35</b>		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
39		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	4		

<b>44</b>	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>52</b>	<b>56</b>		
<b>45</b>	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	<b>VI</b>	-	4	6		
<b>46</b>	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>VI</b>	-	6	6		
<b>47</b>	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	<b>VI</b>	-	6	6		
<b>48</b>	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	<b>VI</b>	-	6	5		
<b>49</b>		<b>VI</b>					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>50</b>	7.5. Планирование спортивной подготовки	<b>VIII</b>	-	12	9		
<b>51</b>	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>52</b>	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>53</b>	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	-	6	8		
<b>54</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>55</b>	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>12</b>	<b>13</b>		
<b>56</b>	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>IV</b>	-	4	4		
<b>57</b>	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	<b>IV</b>	-	4	5		
<b>58</b>	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>IV</b>	-	4	4		
<b>59</b>		<b>IV</b>					<b>Зачёт с</b>

							<b>оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	240	291	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	25	154		
<b>2</b>	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	<b>I</b>	-	1	11		
<b>3</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>I</b>	-	1	11		
<b>4</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>III</b>	-	-	10		
<b>5</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>V</b>	-	-	12		
<b>6</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>VIII</b>	-	-	25		
<b>7</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>IX</b>	-	-	17		
<b>8</b>	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<b>III</b>	-	1	10		

9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	13		
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VIII	-	8	28		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	12	17		
12	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	4	45		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
17	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	7	55		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
23	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	10	72		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения	III	-	2	14		



	на лыжах						
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VIII	-	4	25		
29	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	<b>10</b>	<b>108</b>		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	10		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	2	25		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	2	25		
38		VIII					<b>Зачет с оценкой</b>
39	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>8</b>	<b>62</b>		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
42		II					<b>Зачёт с оценкой</b>

43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
44	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	9		
45	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	4	16		
47	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>22</b>	<b>97</b>		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
52		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	X	-	6	13		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	X	-	2	13		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
57		X				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
58	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>4</b>	<b>28</b>		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки	IV	-	2	10		

	дошкольников, школьников и студенческой молодежи						
<b>61</b>	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>IV</b>	-	1	9		
<b>62</b>		<b>IV</b>					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» **заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО, СПО)** составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности</b>		-	<b>5</b>	<b>105</b>		
<b>2</b>	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	<b>I</b>	-	1	11		
<b>3</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>I</b>	-	1	11		
<b>4</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>III</b>	-	-	8		
<b>5</b>	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	<b>V</b>	-	-	12		
<b>6</b>	1.2. Профессиональная	<b>VII</b>	-	-	21		

	физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках						
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	8		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	21		
10	<b>Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		-	3	43		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	1	13		
15	<b>Раздел 3. Техника лыжных ходов</b>		-	7	50		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	7		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
21	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		-	8	61		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения	III	-	2	7		

	на лыжах						
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	2	21		
27	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам</b>		-	<b>8</b>	<b>109</b>		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	17		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	1	22		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	22		
36	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика</b>		-	<b>4</b>	<b>80</b>		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
39		II					<b>Зачёт с оценкой</b>
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	14		

41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-		9		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	17		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	22		
44	<b>Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика</b>		-	<b>6</b>	<b>176</b>		
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	18		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		18		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-		18		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-		18		
49		VI					<b>Зачёт с оценкой</b>
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	1	26		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	1	26		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	1	26		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	1	26		
54		VIII				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
55	<b>Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения</b>		-	<b>3</b>	<b>43</b>		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	15		

<b>58</b>	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>IV</b>	-	1	14		
<b>59</b>		<b>IV</b>					<b>Зачёт с оценкой</b>
<b>Итого часов:</b>			-	<b>44</b>	<b>667</b>	<b>9</b>	

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**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование**  
**(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 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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)

Цель освоения дисциплины (модуля) Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт) является:

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается, прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и «Конькобежный спорт», 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 и совершенствование практических способностей (умений, навыков) в реализации общекультурных и профессиональных компетенций в

реальной профессиональной практической деятельности.

Освоение курса предполагает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также 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, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	1	-	1
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	1	-	1
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1	-	1
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта;- принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в конькобежном спорте.	3	-	3

	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	3	-	3
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в конькобежном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	3	-	3
	<b>Владеть:</b> - 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 конькобежному спорту.	3	-	3
ОПК-5	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, техники выполнения физических упражнений;	1	-	1
	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки функционального состояния занимающихся;	3	-	5
	<b>Знать:</b> - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;	7	-	8
	<b>Уметь:</b> - осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	1	-	1
	<b>Уметь:</b> - осуществлять выбор средств и методов оценки техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	3	-	5
	<b>Владеть:</b> - навыками оценки технического уровня на основе различных критериев;	1	-	1
	<b>Владеть:</b> - навыками оценки уровней функциональной и физической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	3	-	5
	<b>Владеть:</b> - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	7	-	8
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований;	2	-	2
	<b>Знать:</b> - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	4
	<b>Знать:</b> - обязанности организаторов и судей соревнования;	6	-	6
	<b>Уметь:</b> применять правила соревнований по конькобежному спорту;	2	-	2
	<b>Уметь:</b> - осуществлять объективное судейство соревнований;	4	-	4
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6	-	6
	<b>Владеть:</b> - навыками проведения жеребьевки, работы в секретариате;	2	-	4

	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	6
	<b>Владеть:</b> - навыками осуществления объективного судейства соревнований в шорт-треке;	6	-	8
	<b>Владеть:</b> - навыками осуществления объективного судейства соревнований в скоростном беге на коньках.	8	-	10
ПК-10	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать физические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте.	5	-	8
	<b>Владеть:</b> - навыками реализации системы отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте с использованием современных методик по определению физических особенностей обучающихся.	7	-	10
ПК-11	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту;	1	-	1
	<b>Уметь:</b> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	1	-	1
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;	2	-	4
	<b>Уметь:</b> - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4	-	6
	<b>Владеть:</b> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	2	-	2
	<b>Владеть:</b> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	4	-	8
	<b>Владеть:</b> - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	6	-	10
ПК-14	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	5	-	5
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7	-	8
ПК-15	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;	5	-	5
	<b>Владеть:</b> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.	7	-	8

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

## Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4,5 зачетных единиц, 162 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 лекционн ого типа	Занятия семинарск ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Обучение катанию на коньках</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>18</b>			
<b>2</b>	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	<b>1</b>		4	2			
<b>3</b>	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	<b>1</b>		2	2			
<b>4</b>	1.3 Обучение разновидностям торможения	<b>1</b>		2	6			
<b>5</b>	1.4 Подвижные игры на льду	<b>1</b>		2	8			
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>	<b>1</b>		<b>16</b>	<b>18</b>			
<b>7</b>	2.1 Обучение техники бега по прямой	<b>1</b>		4	4			
<b>8</b>	2.2 Обучение техники бега по повороту	<b>1</b>		4	6			
<b>9</b>	2.3 Обучение техники бега со старта	<b>1</b>		4	4			
<b>10</b>	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	<b>1</b>		4	4			
<b>11</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:</b>	<b>1-2</b>		<b>8</b>	<b>10</b>			
<b>12</b>	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	<b>1</b>		2	4			
<b>13</b>	3.2 Подготовка катка с естественным	<b>1</b>		2	4			

	льдом и заливка льда;						
14	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	1		
15	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	1		
16	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке</b>	2		10	18		
17	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		10	18		
18	<b>Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>	2		10	18		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		10	18		
20	<b>Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	2		6	20		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	20		
22	Дифференцированный зачет	2					Дифференцированный зачет
<b>Итого часов:</b>					<b>60</b>	<b>102</b>	

### Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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 лекционн ого типа	Занятия семинарк ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Обучение катанию на коньках</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	<b>1</b>		1	4		
<b>3</b>	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	<b>1</b>			4		
<b>4</b>	1.3 Обучение разновидностям торможения	<b>1</b>			4		
<b>5</b>	1.4 Подвижные игры на льду	<b>1</b>		1	8		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>7</b>	2.1 Обучение техники бега по прямой	<b>1</b>			4		
<b>8</b>	2.2 Обучение техники бега по повороту	<b>1</b>			6		
<b>9</b>	2.3 Обучение техники бега со старта	<b>1</b>			4		
<b>10</b>	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	<b>1</b>			4		
<b>11</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:</b>	<b>1-2</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>12</b>	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	<b>1</b>		1	6		
<b>13</b>	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	<b>1</b>			4		
<b>14</b>	3.3 Клепка и точка коньков	<b>2</b>			2		
<b>15</b>	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	<b>2</b>		1	4		
<b>16</b>	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>17</b>	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при	<b>2</b>		2	20		

	участниках						
18	<b>Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>	2			20		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2			20		
20	<b>Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	2		2	20		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		2	20		
22	Дифференцированный зачет	2					Дифференцированный зачет
	<b>Итого часов:</b>			10	134		

## **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).

### **Перечень вопросов к экзамену по дисциплине**

#### **«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»**

#### **для студентов 1 курса**

1. Обучение простому катанию на коньках. Спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий.
2. Обучение техники бега по прямой в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).
3. Обучение техники бега по повороту в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).

4. Обучение технике бега со старта в конькобежном спорте (стартовая поза и стартовый разбег).
5. Страховка и самостраховка обучающихся, техника падений на льду.
6. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности.
7. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
8. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по повороту.
9. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
10. Коньки и ботинки для простого катания на коньках и скоростного бега на коньках. Основные требования к ним. Требования к экипировки занимающихся.
11. Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111,12 м, 400 м, 250 м).
12. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
13. Клепка и точка коньков для скоростного бега на коньках и шорт-трека.
14. Оборудование площадок для ОФП конькобежцев.
15. Подвижные игры на льду для обучения катанию на коньках.
16. Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования технике бега по прямой.
17. Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования технике бега по повороту.
18. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в скоростном беге на коньках.
19. Судейство соревнований в качестве судьи на поворотах в конькобежном спорте.
20. Судейство соревнований в качестве судьи – счетчика кругов в конькобежном спорте.
21. Судейство соревнований в качестве судьи при участниках в конькобежном спорте.
22. Судейство соревнований в качестве помощника стартера в конькобежном спорте.
23. Судейство соревнований в качестве стюарда в конькобежном спорте.
24. Судейство соревнований в качестве судьи в секретариате в конькобежном спорте.
25. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в конькобежном спорте.
26. Методика обучения специальным упражнениям в конькобежном спорте.
27. Подбор и составление комплексов упражнений для разминок различного характера.
28. Подбор и составление комплексов упражнений для круговой тренировки.
29. Общие особенности техники бега на коньках.
30. Фазовая структура скользящего шага.
31. Понятия ритма и темпа бега.

32. Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по прямой.  
 33. Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по повороту.  
 34. Работа рук при беге на коньках на прямой и по повороту.  
 35. Выявление и устранение ошибок при беге по прямой и повороту.  
 36. Меры предупреждения травматизма и соблюдение техники безопасности при обучении бегу на коньках.

### Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3,5 зачетных единиц,  
126 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	<b>Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках</b>	3		14	18		<b>Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)</b>
2	1.1. Совершенствование техники бега по прямой			4	6		
3	1.2. Совершенствование техники бега по повороту			6	6		
4	1.3. Совершенствование техники бега со старта			4	6		
5	<b>Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках</b>	3		14	14		
6	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			4	4		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на			6	6		

	международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)						
8	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			4	4		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках</b>	3-4		<b>10</b>	<b>6</b>		
10	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста			4	3		
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			6	3		
12	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>	4		<b>10</b>	<b>6</b>		
13	<b>Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	4		<b>6</b>	<b>6</b>		
14	5.1 Общеобразовательные и специальные упражнения конькобежцев)			6	6		
15	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах</b>	4		<b>6</b>	<b>6</b>		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			6	6		
17	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>					<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		

### Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках</b>	3		<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>2</b>	1.3.Совершенствование техники бега по прямой			1	8		
<b>3</b>	1.4.Совершенствование техники бега по повороту			2	8		
<b>4</b>	1.3. Совершенствование техники бега со старта			1	8		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках</b>	3		<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>6</b>	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			1	10		
<b>7</b>	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	10		
<b>8</b>	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			1	10		
<b>9</b>	<b>Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках</b>	3-4		<b>2</b>	<b>24</b>		
<b>10</b>	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при			1	12		

	участниках, судьи хронометриста						
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			1	12		
12	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>	4		2	22		
13	<b>Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	4		2	14		
14	5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев)			2	14		
15	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах</b>	4		2	14		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			2	14		
17	<b>Дифференцированный зачет</b>	4					<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		

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

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

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

### **Перечень вопросов к зачету по дисциплине**

**«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»**

**для студентов 2 курса**

1. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований.

2. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
3. Круг обязанностей судьи при участниках.
4. Обязанности и действия стартера при подготовке забега к старту, на старте. Определение фальстарта.
5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.
6. Принципы и методы обучения бегу на коньках.
7. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по прямой: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
8. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по повороту: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
9. Факторы, влияющие на успех обучения бегу со старта: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
10. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
11. Назовите типичные ошибки при обучении бегу на коньках.
12. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
13. Что вкладывается в понятие стандарт техники, идеальная техника, типичная техника, идеальная техника.
14. Факторы, влияющие на становление индивидуальной техники.
15. Влияние анатомо-морфологических особенностей занимающихся на обучение упражнениям.
16. Приведите примеры общеподготовительных упражнений, используемые при воспитании физических качеств на этапах подготовки годовичного цикла.
17. Использование специальных упражнений в обучении бегу на коньках.
18. Последовательность применения специальных упражнений при обучении бегу по прямой, повороту, со старта.
18. Требования, предъявляемые к выполнению специальных упражнения в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
19. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду с использованием катания на коньках.
20. Обучение исходному положению, упражнения на льду, упражнения для освоения отталкивания.
21. Методика проведения занятий на коньках в различных метеорологических условиях. Начальные признаки обморожения и их профилактика.
22. Типичные ошибки в упражнениях и методика исправления: ходьбе, бег по льду, «елочка», разбег-прокат на двух коньках, «фонарик», катание по повороту, торможение, упражнения в равновесию
23. Предпосылки к планированию: программно-нормативные требования, научно-практические данные, основные направления развертывания планирования, конкретные данные о занимающихся.



24. Общие отправные установки и положения: типовые нормативы, типовые программы для различного возрастного контингента, Единая всероссийская спортивная классификация.
25. Конкретно-предпосылочные данные.
26. Временные масштабы планирования.
27. Планирование специфических результатов, содержания и форм построения тренировочного процесса.
28. Образовательные результаты планирования.
29. Планирование материалов занятий и физических нагрузок.
30. Общепедагогические аспекты планирования.

### Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3,5 зачетных единиц, 126 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	<b>Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>	5		2	6		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	6		
3	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках</b>	5		4	10		
4	2.1. Совершенствование техники бега на коньках			2	6		
5	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок			2	4		
6	<b>Раздел 3. Техника бега в шорт-треке</b>	5		6	10		
7	3.1. Техника бега по			2	4		

	прямой и по повороту						
8	3.2. Техника и тактика обгона			4	6		
9	<b>Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	5		28	20		
10	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		4	2		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		4	2		
12	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		4	2		
13	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		4	4		
14	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4	4		
15	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4	4		
16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4	2		
17	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку</b>	6		12	10		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		4	4		
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		4	2		
20	5.3. Организация и			4	4		

	проведение массовых соревнований						
21	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годовичном циклах</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	<b>6</b>		2	2		
23	6.2. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годовичном цикле спортсменов-разрядников	<b>6</b>		4	2		
24	6.3. Текущее планирование тренировочной нагрузки	<b>6</b>		2	2		
25	6.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки			2	2		
24	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>6</b>					<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		

### Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>2</b>	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	12		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>4</b>	2.1. Совершенствование техники бега на коньках	5		1	10		
<b>5</b>	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	10		
<b>6</b>	<b>Раздел 3. Техника бега в шорт-треке</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>7</b>	3.1. Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
<b>8</b>	3.2. Техника и тактика обгона	5		2	6		
<b>9</b>	<b>Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>10</b>	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	6		
<b>11</b>	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	6		
<b>12</b>	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	4		
<b>13</b>	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	4		
<b>14</b>	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	4		
<b>15</b>	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	4		

16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6			2		
17	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку</b>	6		2	30		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		2	10		
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	2		
20	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	6			10		
21	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах</b>	6		2	26		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	8		
23	6.2. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6			8		
24	6.3. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6			6		
25	6.4. Оперативное планирование	6			6		

	тренировочной нагрузки						
24	Дифференцированный зачет	6					Дифференцированный зачет
Итого часов:				16	128		

## **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).

### **Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса**

1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в конькобежном спорте.
2. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
3. Судейство соревнований в качестве судьи - счетчика кругов в конькобежном спорте.
4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
5. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
6. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте.
7. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.
8. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.
9. Дистанции соревнований в шорт-треке и порядок их проведения.
10. Олимпийские дистанции и их последовательность.
11. Календарь соревнований, его схема.
12. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.

13. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.
14. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
15. Совершенствование техники бега по прямой, выявление ошибок и их устранение.
16. Совершенствование техники бега по повороту, выявление ошибок и их устранение.
17. Совершенствование техники бега со старта, выявление ошибок и их устранение.
18. Средства и методы воспитания быстроты в конькобежном спорте.
19. Средства и методы воспитания выносливости в конькобежном спорте.
20. Средства и методы воспитания силы в конькобежном спорте.
21. Средства и методы воспитания гибкости в конькобежном спорте.
22. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
23. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
24. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
25. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев.
26. Составление календаря соревнований (городского, республиканского, российского, международного)
27. Разметка беговых дорожек (400 м, 111,11 м).
28. Определение победителей (подсчет очков) в скоростном беге на коньках и в шорт-треке.
29. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.
30. Метод круговой тренировки (привести пример).
31. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев.
32. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием быстроты.
33. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием выносливости.
34. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием силы.
35. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием гибкости.
36. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по прямой.
37. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по повороту.

#### **Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3,5 **зачетных единиц**, 126 **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	<b>Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>	7		8	4		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	7		4	2		
3	1.2. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	7		4	2		
4	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках</b>	7		8	10		
5	2.1. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		4	2		
6	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок	7		2	4		
7	2.3. Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	7		2	2		
8	<b>Раздел 3. Техника бега в шорт-треке</b>	7		8	8		
9	3.1. Техника бега по прямой и по повороту	7		4	4		
10	3.2. Техника и тактика обгона	7		4	4		
11	<b>Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	7		12	10		



12	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	7		4	4		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		4	4		
12	4.3. Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	8		4	2		
13	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку</b>	8		10	14		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8		4	6		
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		4	6		
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	8		2	2		
17	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах</b>	8		14	13		
18	6.1. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		4	4		

19	6.2. Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		4	2		
20	6.3. Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	8		4	2		
21	6.4. Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	8		2	5		
22	Экзамен	8				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	

#### Четвертый год обучения ( 8-й семестр)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	8		2	14		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	14		
4	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	8		2	18		

5	2.1. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках			2	10		
6	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок				8		
8	<b>Раздел 3. Техника бега в шорт-треке</b>	8		2	15		
9	3.1. Техника бега по прямой и по повороту			2	15		
11	<b>Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	8		4	24		
12	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	8		2	14		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	8		2	10		
13	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку</b>	8		2	30		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8			12		
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	12		
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований				6		
17	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах</b>	8		8	20		
18	6.1. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		4	10		
19	6.2. Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		4	10		

20	Дифференцированный зачет	8					Дифференцированный зачет
Итого часов:				16	128		

## 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).

### Перечень вопросов к экзамену/зачету по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 4 курса

1. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
2. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.
3. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
4. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.
6. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.
7. Виды контроля в конькобежном спорте. Педагогический контроль тренировочного процесса.
8. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
9. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев. Оборудование площадок для занятий по ОФП и СФП конькобежцев.
10. Круг обязанностей судьи при участниках.
11. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
12. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса

в конькобежном спорте.

13. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.

14. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.

15. Подготовка площадки для заливки катка, технология заливки катка. Требования к катку, расположенному на естественном водоеме.

16. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте. Обязанности, права судьи. Определение фальстарта.

17. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.

18. Привести пример круговой тренировки (на воспитание специальной выносливости, силы.).

19. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.

20. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках (в скоростном беге и в шорт-треке) и их предупреждение.

21. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев. Понятие одноциклового, двухциклового и трехциклового варианта планирования подготовки спортсменов.

22. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках.

23. Средства и методы ускорения процессов восстановления спортсменов: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические, питание и фармакология.

24. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.

25. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

26. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.

27. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований.

28. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований и снятие его с соревнований.

29. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.

30. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.

31. Пример тренировочного занятия на воспитание быстроты у конькобежцев (на льду и на суше).

32. Понятие  $V_{кр}$  (критическая скорость). Определение  $V_{кр}$  в условиях

ледовой подготовки и летней подготовки.

33. Организация массовых соревнований зимой типа «Лед надежды нашей», «Ало мы ищем таланты» и «Мама, папа, я – спортивная семья».

34. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.

35. Пример тренировочного занятия на воспитание специальной выносливости у конькобежцев (на льду и на суше).

36. Тест Купера. Определение. Контроль каких физических качеств осуществляется при помощи этого теста.

37. Пример планирования недельного цикла подготовки конькобежца.

По заданию преподавателя (задачи, этап подготовки).

38. Судейство соревнований по шорт-треку в качестве главного судьи. Обязанности, права.

39. Педагогические тесты применяемые для контроля функциональной подготовленности конькобежцев.

40. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в шорт-треке.

### Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	9		4	10		

2	1.2. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	9		4	10		
3	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках</b>	9		4	10		
4	2.3. Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	9		4	10		
5	<b>Раздел 3. Техника бега в шорт-треке</b>	9		4	12		
6	3.2. Техника и тактика обгона	9		4	12		
7	<b>Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	9		4	14		
8	4.3. Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	10		4	14		
9	<b>Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку</b>	10		10	35		
10	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	10		4	14		
11	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	10		4	14		
12	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	10		2	7		
12	<b>Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах</b>	10		6	22		
14	6.3. Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	10		2	10		
15	6.4. Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	10		4	12		

16	Экзамен					9	Экзамен
Итого часов:				32	103	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).

**Перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»  
для студентов 5 курса**

1. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.

2. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.

3. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

4. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.

5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.

6. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.

7. Виды контроля в конькобежном спорте. Педагогический контроль тренировочного процесса.

9. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.

10. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев. Оборудование площадок для занятий по ОФП и СФП конькобежцев.

11. Круг обязанностей судьи при участниках.

12. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.



13. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
13. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.
14. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.
15. Подготовка площадки для заливки катка, технология заливки катка. Требование к катку, расположенному на естественном водоеме.
16. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте. Обязанности, права судьи. Определение фальстарта.
17. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.
18. Привести пример круговой тренировки (на воспитание специальной выносливости, силы.).
19. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
20. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках (в скоростном беге и в шорт-треке) и их предупреждение.
21. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев. Понятие одноциклового, двухциклового и трехциклового варианта планирования подготовки спортсменов.
22. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках.
23. Средства и методы ускорения процессов восстановления спортсменов: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические, питание и фармакология.
24. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
25. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
26. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
27. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований.
28. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований и снятие его с соревнований.
29. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
30. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
31. Пример тренировочного занятия на воспитание быстроты у конькобежцев (на льду и на суше).

32. Понятие  $V_{кр}$  (критическая скорость). Определение  $V_{кр}$  в условиях ледовой подготовки и летней подготовки.

33. Организация массовых соревнований зимой типа «Лед надежды нашей» и «Мама, папа, я – спортивная семья».

34. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.

35. Пример тренировочного занятия на воспитание специальной выносливости у конькобежцев (на льду и на суше).

36. Тест Купера. Определение. Контроль каких физических качеств осуществляется при помощи этого теста.

37. Пример планирования недельного цикла подготовки конькобежца.

По заданию преподавателя (задачи, этап подготовки).

38. Судейство соревнований по шорт-треку в качестве главного судьи. Обязанности, права.

39. Педагогические тесты применяемые для контроля функциональной подготовленности конькобежцев.

40. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в шорт-треке.

## **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 дюшш, 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, разраб. 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/](http://www.russkating.ru/)
2. Международный союз конькобежцев [www.isu.org/](http://www.isu.org/)
3. Конькобежный центр московской области [www.kolomna-speed-skating.com/](http://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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

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 «Cел 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) Спортивно-педагогическое совершенствование (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***

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,  
Сроки изучения дисциплины: 1 – 2 семестры.  
Форма промежуточного контроля: *Дифференцированный зачет – 2 семестр.*

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

*Виды работы студентов на занятиях*

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b><i>Контрольная работа по разделу 1: «Обучение катанию на коньках»</i></b> <i>Составление план-конспектов занятий по обучению катанию на коньках</i>	2-3 неделя	4
2	<b><i>Выполнение практических заданий по разделу 1: «Обучение катанию на коньках». Практическое проведение занятий по план-конспектам</i></b>	4-5 неделя	4
3	<b><i>Расчетно-графическая работа по теме 3.1: «Разметка беговых дорожек на катках разного размера 111,12 м, 400 м»</i></b>	5-6 неделя	4
4	<b><i>Выполнение норм ГТО</i></b>	9-13 октября	10

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

5	<b>Контрольная работа</b> по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий по обучению технике бега по прямой, повороту или со старта.	10 неделя	4
6	<b>Лабораторная работа</b> по теме 3.3: «Точка коньков»	12-14 неделя	4
7	<b>Выполнение практических заданий</b> по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Практическое проведение занятий по план-конспектам	15-17 неделя	4
8	<b>Контрольная работа</b> по разделам 5: «Организация соревнований и их судейство в шорт-треке»	Сентябрь, апрель	6
9	<b>Контрольная работа</b> по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом»	27 неделя	4
10	<b>Контрольная работа</b> по разделам 4: «Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках»	В течение уч.года	6
11	Выполнение норм ГТО	май-июнь 2018	8
12	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	Май 2018	6
13	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 1 курса	41 неделя	6
14	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	10
	<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по модулю «Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках. Обучение технике падений на льду», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по модулю «Разметка беговых дорожек», пропущенному студентом	8
4	Написание план-конспекта занятия по разделу 2 «Техника скоростного бега на коньках», пропущенному студентом	5
5	Презентация по теме «Анализ прошедших соревнований», пропущенному студентом	5
6	Презентация по модулю «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев», пропущенному студентом	8
7	Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)	14

### 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) Спортивно-педагогическое совершенствование (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: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: 3 – 4 семестры.

Форма промежуточного контроля: *Дифференцированный зачет – 4 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) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Контрольная работа</b> по теме 1.1: «Совершенствование техники бега по прямой»; Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по прямой.	4 неделя	3
2	<b>Разноуровневые задачи и задания</b> по разделу 1: «Техника скоростного бега на коньках» Проведение занятий по выполненным план-конспектам.	5-6 неделя	3
3	<b>Контрольная работа</b> по теме 1.2: «Совершенствование техники бега по повороту»; Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по повороту.	7 неделя	3
5	<b>Разноуровневые задачи и задания</b> по теме 3.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».	В течение учебного года	7
6	Выполнение норм ГТО	9-13 октября 2017	7
7	<b>Лабораторная работа</b> по теме 5.1: «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев» Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.	13 неделя	3
8	<b>Контрольная работа</b> по теме 2.3 «Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения» Составление план-конспектов занятий по проведению оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения.	10 неделя	3
9	<b>Контрольная работа</b> по теме 6.1: «Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий»	16-17 неделя	4
10	<b>Разноуровневые задачи и задания</b> по теме 3.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».	В течение учебного года	7
11	Выполнение норм ГТО	Май 2018	7
12	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	Май 2018	7
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС</b> по итогам 2 курса	34 неделя	10
14	Посещение занятий	Весь период	10
	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Защита презентации по модулю «Техника скоростного бега на коньках»	5
3	Выполнение норм ГТО	8
4	Написание план-конспектов занятий и их проведение по разделу «Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках» (для различных возрастных групп населения)	5
5	Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»	5
6	Отчет по выполнению практического задания по теме: «Составление личного плана тренировочной деятельности студента в подготовительном периоде»	8
7	Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)	14

### 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) Спортивно-педагогическое совершенствование (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: 5 – 6 семестры.

Форма промежуточного контроля: *Дифференцированный зачет – 6 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача микрозачета (на льду) по разделам 2 «Техника скоростного бега на коньках» и 3 «Техника бега в шорт-треке»</i>	<i>4-5 неделя</i>	<i>4</i>
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.</i>	<i>7-8 неделя</i>	<i>4</i>
4	<i>Сдача микрозачета (на льду) по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств»</i>	<i>10-11 неделя</i>	<i>4</i>
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».</i>	<i>В течение учебного года</i>	<i>4</i>
6	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».</i>	<i>В течение учебного года</i>	<i>5</i>

7	<b>Расчетно-графическая работа</b> по разделу б: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»	29 неделя	4
8	<b>Контрольная работа</b> по темам 5.1 и 5.2: «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста». «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера». Разгадать кроссворд.	31 неделя	4
9	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	май	10
10	Выполнение норм ГТО	май	8
11	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС</b> по итогам 3 курса	40 неделя	8
12	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	10
	<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.	10
4	Написание план-конспекта занятия по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом	5
5	Расчетно-графическая работа по разделу б: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»	5
6	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	15
7	Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)	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) Спортивно-педагогическое совершенствование (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 форм обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: 7 – 8 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен (очное обучение) – 8 семестр, дифференцированный зачет (заочная форма обучения)- 8 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	Максимальное кол-во баллов
---	--	--	----------------------------

		(в неделях) <sup>1</sup>	
1	<b>Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев.</b> <b>Контрольная работа по разделу 2: «Техника бега в шорт-треке» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев. Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</b>	5-6 неделя	5
2	Выполнение норм ГТО	7-8 неделя	7
3	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста, судьи-счетчика кругов».</b>	В течение уч. года	7
4	<b>Контрольная работа по теме 4.1: «Средства и методы воспитания физических качеств» Кроссворд.</b>	8 неделя	4
5	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 4.2: «Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев»</b>	10 неделя	4
6	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, зам. главного секретаря, секретаря, судьи в хитбоксе и стартера».</b>	В течение уч. года	7
7	<b>Контрольная работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</b>	28 неделя	4
8	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4 курса	31 неделя	8
9	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	май	7
10	Выполнение норм ГТО	май	7
11	Посещение занятий	В течение уч. года	10
12	<b>Экзамен / дифференцированный зачет</b>		30/20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Защита презентации по модулю «Определение ошибок и методика их устранения»	5
3	Защита презентации по модулю «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке»	8
4	Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»	5
5	Защита презентации по модулю «Педагогический контроль тренировочного процесса»	8
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4	14

	<i>курса</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) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и*



**физического воспитания 5 курса, заочного обучения, направления  
подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»,  
направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методике лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: 9 – 10 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 10 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление планов-конспектов занятий для конькобежцев.</b> <b>Контрольная работа по разделу 2: «Техника бега в шорт-треке» Составление планов-конспектов занятий для конькобежцев. Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</b>	12.09.-01.10.16	5
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>	26.09.- 29.10.2016	7
3	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста, судьи-счетчика кругов».</b>	03.10.-22.10.16	7
4	<b>Контрольная работа по теме 4.1: «Средства и методы воспитания физических качеств» Кроссворд.</b>	31.10-19.11.16	4
5	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 4.2: «Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев»</b>	06.02.-25.02.17	4
6	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, зам. главного секретаря, секретаря, судьи в хитбоксе и стартера».</b>	<i>В течение уч. года</i>	7
7	<b>Контрольная работа по разделу б: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</b>	06.03.-25.03.17	4
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 5 курса</i>		8
9	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	02.05.-07.05.16	7
10	<i>Выполнение норм ГТО</i>	<i>май-июнь 2017</i>	7
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение уч. года</i>	10
12	<b>Экзамен</b>		30

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

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

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Защита презентации по модулю «Определение ошибок и методика их устранения»</i>	5
3	<i>Защита презентации по модулю «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке»</i>	8
4	<i>Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»</i>	5
5	<i>Защита презентации по модулю «Педагогический контроль тренировочного процесса»</i>	8
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 5 курса</i>	14

### 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	F	E	D	C	B	A

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

**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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(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 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [15] зачетных единиц – очная форма обучения, [20] зачетных единиц – заочная форма обучения.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [1-8] очная форма, [1-6, 8-10] заочная форма.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** заключается в органичном продолжении основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и направлена на овладение предусмотренных программой общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, включая физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

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

**ОПК-2** способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

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

**ОПК-5** способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

**ПК-10** способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по

определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;

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

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

**ПК-15** способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

#### 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Обучение катанию на коньках</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>26</b>		
<b>2</b>	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	<b>1</b>		4	8		
<b>3</b>	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	<b>1</b>		2	6		
<b>4</b>	1.3 Обучение разновидностям торможения	<b>1</b>		2	8		
<b>5</b>	1.4 Подвижные игры на льду	<b>1</b>		2	8		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>	<b>1</b>		<b>58</b>	<b>107</b>		
<b>7</b>	2.1 Обучение техники бега по прямой	<b>1</b>		4	<b>8</b>		
<b>8</b>	2.2 Обучение техники бега по повороту	<b>1</b>		2	10		

9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		2	8		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		4	8		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		4	6		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		6	6		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		4	6		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		2	6		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		2	4		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		4	6		
18	2.12. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		4	8		
19	2.13. Определение ошибок и методика устранения ошибок	7		4	8		
20	2.14 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	7		2	6		
21	2.15 Техника бега по прямой и по повороту	7		4	12		
22	2.16 Техника и тактика обгона	7		4	11		
23	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:</b>	1-2		18	50		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		2	4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	6		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	6		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	8		
29	3.6 Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	7		4	10		
30	3.7. Оборудование площадок для	7		4	10		

	ОФП и СФП конькобежцев						
<b>31</b>	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке</b>	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>40</b>		
<b>32</b>	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	<b>2</b>		8	36		
<b>33</b>	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	<b>6</b>		4	4		
<b>34</b>	<b>Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>	<b>2</b>		<b>46</b>	<b>96</b>		
<b>35</b>	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	<b>2</b>		8	38		
<b>36</b>	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	<b>6</b>		4	4		
<b>37</b>	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	<b>4</b>		6	3		
<b>38</b>	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	<b>4</b>		4	3		
<b>39</b>	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	<b>4</b>		10	6		
<b>40</b>	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	<b>8</b>		4	10		
<b>41</b>	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	<b>6</b>		4	10		
<b>42</b>	5.8 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	<b>8</b>		4	10		
<b>43</b>	5.9 Организация и проведение	<b>8</b>		2	12		



	массовых соревнований						
<b>44</b>	<b>Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>	<b>2</b>		<b>50</b>	<b>78</b>		
<b>45</b>	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	20		
<b>46</b>	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	6		
<b>47</b>	6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	4		6	6		
<b>48</b>	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	6		
<b>49</b>	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	4		
<b>50</b>	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		4	4		
<b>51</b>	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4	4		
<b>52</b>	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4	4		
<b>53</b>	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4	2		
<b>54</b>	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	7		4	20		
<b>55</b>	6.11 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	8		2	4		
<b>56</b>	6.12 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		4	8		
<b>57</b>	<b>Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках</b>			<b>14</b>	<b>14</b>		
<b>58</b>	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		4	4		
<b>59</b>	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		6	6		
<b>60</b>	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными	3		4	4		

	группами населения конькобежному						
<b>61</b>	<b>Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годовом циклах</b>			<b>30</b>	<b>50</b>		
<b>62</b>	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	<b>4</b>		6	6		
<b>63</b>	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	<b>6</b>		2	2		
<b>64</b>	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годовом цикле спортсменов-разрядников	<b>6</b>		4	2		
<b>65</b>	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	<b>6</b>		2	2		
<b>66</b>	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	<b>6</b>		2	2		
<b>67</b>	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годовом цикле спортсменов-разрядников	<b>8</b>		4	10		
<b>68</b>	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	<b>8</b>		4	6		
<b>69</b>	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	<b>8</b>		4	10		
<b>70</b>	8.9 Специфика и основные особенности планирования годового цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	<b>8</b>		2	10		
<b>Итого часов:</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

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 семинарско-практические	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Обучение катанию на коньках</b>			<b>2</b>	<b>20</b>		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		1	4		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1			4		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1			4		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		1	8		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>			<b>22</b>	<b>127</b>		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1			4		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1			6		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1			4		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1			4		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		1	8		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		2	8		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		1	8		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		1	10		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	10		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		2	6		
18	2.12 Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	8		2	10		

19	2.13. Определение ошибок и методика устранения ошибок	8			8		
20	2.14 Техника бега по прямой и по повороту	8		2	15		
21	2.16 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	9		4	10		
22	2.18 Техника и тактика обгона	9		4	12		
23	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:</b>			<b>10</b>	<b>56</b>		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		1	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1			4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2			2		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	12		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		1	4		
29	3.6 Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	8		2	14		
30	3.8. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	9		4	10		
31	<b>Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке</b>			<b>2</b>	<b>30</b>		
32	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		2	20		
33	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	6			10		
34	<b>Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке</b>			<b>20</b>	<b>153</b>		
35	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2			20		
36	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на	6		2	10		

	поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста						
37	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	4		1	12		
38	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	4		1	12		
39	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		2	22		
40	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8			12		
41	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	2		
42	5.8 Организация и проведение массовых соревнований	6			10		
43	5.9 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	12		
44	5.10 Организация и проведение массовых соревнований	8			6		
45	5.11 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	10		4	14		
46	5.12 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	10		4	14		
47	5.13 Организация и проведение массовых соревнований	10		2	7		
48	<b>Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца</b>			<b>18</b>	<b>100</b>		
49	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		2	20		
50	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	6		

51	6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	4		2	14		
52	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	6		
53	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	4		
54	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	4		
55	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	4		
56	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	4		
57	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6			2		
58	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	8		2	14		
59	6.11 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	8		2	10		
60	6.12 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	10		4	14		
61	<b>Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках</b>			4	30		
62	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		1	10		
63	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		2	10		
64	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному	3		1	10		
65	<b>Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах</b>			18	84		
66	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	4		2	14		
67	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в	6		2	8		

	многолетнем цикле подготовки						
<b>68</b>	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	<b>6</b>			8		
<b>69</b>	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	<b>6</b>			6		
<b>70</b>	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	<b>6</b>			6		
<b>71</b>	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	<b>8</b>		4	10		
<b>72</b>	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	<b>8</b>		4	10		
<b>73</b>	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	<b>10</b>		2	10		
<b>74</b>	8.9 Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	<b>10</b>		4	12		
<b>Итого часов:</b>					<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(фигурное катание на коньках)»**

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 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Составитель:

Абсалямова Ирина Васильевна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Баранова Дарья Дмитриевна – преподаватель кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Варданян Асмик Нориковна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Жгун Елена Вячеславовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Китаева Наталья Владимировна – преподаватель кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам фигурного катания на коньках и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

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

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, правовые основы профессиональной деятельности и другие дисциплины, аналогичные современным видам фигурного катания на коньках. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА (Государственная итоговая аттестация).

**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
1	3	5
<b>ОПК-2</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной, основной и заключительной части занятий в различных видах фигурного катания на коньках;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке фигуристов.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований Федеральных стандартов по виду спорта фигурное катание на коньках;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки фигуристов.</li> </ul>	1-2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам фигурного катания на коньках с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке фигуристов</li> </ul>	3-4
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в фигурном катании на коньках на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в фигурном катании на коньках с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки с учетом требований требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>	5-6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в фигурном катании на коньках на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <p>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в различных видах фигурного катания с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках</p>	7-8
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы современной корректной техники выполнения основных соревновательных упражнений в различных видах фигурного катания на коньках</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в различных видах фигурного катания (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> </ul>	1-2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в видах фигурного катания (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании).</li> </ul>	3-4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения и оценки уровня физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев в видах фигурного катания на коньках .</li> </ul>	5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах фигурного катания (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> </ul>	7-8
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции специалистов судейской технической бригады: технического специалиста, ассистента технического специалиста, технического контролера; оператора ввода данных и оператора видео повтора в видах фигурного катания (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> </ul>	1-2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей по оценке GOE и компонентов соревновательных программ в видах фигурного катания (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> </ul>	3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по фигурному катанию (одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> </ul>	5-6

	синхронном катании)	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах фигурного катания на коньках (в одиночном, парном, спортивных танцах на льду, в синхронном катании)</li> <li>–</li> </ul>	7-8
<b>ПК-10</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка в процессе занятий фигурным катанием на коньках на различных этапах подготовки;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной специализации в различных видах фигурного катания</li> </ul>	5-6
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки</li> <li>– использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе тренировочном и спортивного совершенствования</li> </ul>	7-8
<b>ПК-14</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности в различных видах фигурного катания</li> </ul>	1-2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений (короткой и произвольной программ) в избранном виде фигурного катания</li> </ul>	3-4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом фигурного катания на коньках</li> </ul>	5-6
<b>ПК-15</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами подготовки в фигурном катании на коньках</li> </ul>	3-4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> <li>– оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.</li> </ul>	7-8

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 час.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 234 часа (6,5 зачетных единиц)</b>	<b>1-2</b>	<b>52</b>	<b>182</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы техники фигурного катания на коньках (одиночное катание)</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>80</b>		
1.1	1.1. Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках: одиночное катание		10	25		
1.2	1.2. Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках		10	25		
1.3	1.3. Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания		10	30		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Организация проведения и судейство соревнований по фигурному катанию на коньках</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>60</b>		

2.1	2.1. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-секретаря; судьи -стажера; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках.		12	60		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Двигательные качества в фигурном катании на коньках</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>37</b>		
3.1	3.1. Совершенствование индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках		10	37		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы техники фигурного катания на коньках (парное катание)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
1.1	1.1. Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках: парное катание	<b>3</b>	10	13		
1.2	1.2. Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках	<b>3</b>	10	10		
1.3	1.3. Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания	<b>3</b>	10	10		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Организация проведения и судейство соревнований по фигурному катанию на коньках</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		
2.1	2.1 Формирование навыков судейства соревнований в качестве соревнований по одиночному и парному катанию в качестве судьи-стажера; судьи, ассистента рефери, оператора ввода данных; оператора видео повтора		16	8		

<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Двигательные качества в фигурном катании на коньках</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>17</b>		
3.1	3.1. Совершенствование индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках	4	10	37		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Планирование учебно-тренировочного процесса</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>4.1</b>	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий на основе требований Федеральных стандартов по виду спорта фигурное катание на коньках	4	4	4		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Отбор и спортивная специализация в различных видах фигурного катания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
5.1	Формирование навыков применения современной методики по определению антропометрических, физических и психологических особенностей занимающихся на различных этапах подготовки	4	4	4		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы техники фигурного катания на коньках</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
1.1	1.1. Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках: Спортивные танцы на льду	5	10	8		
1.2	1.2. Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках	5	10	8		
1.3	1.3. Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания	5	10	8		



2	<b>Раздел 2 Организация проведения и судейство соревнований по фигурному катанию на коньках</b>	<b>6</b>	10	10		
2.1	2.1.Судейство соревнований в избранном виде фигурного катания в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста; технического контролера; ассистента рефери; рефери; оператора ввода данных.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
2.2	2.2. Организация спортивных праздников и судейство соревнований по массовым разрядам и по специальным программам	<b>6</b>	4	4		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Двигательные качества в фигурном катании на коньках</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>22</b>		
3.1	3.1. Тестирование уровня физической и технической подготовленности занимающихся на различных этапах подготовки с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках	<b>6</b>	10	22		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Планирование учебно- тренировочного процесса</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
4.1	Разработка специальных программ; перспективных и оперативных планов и конспектов занятий на основе требований Федеральных стандартов по виду спорта фигурное катание на коньках	6	10	10		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:234 часа (6,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы техники фигурного катания на коньках</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>50</b>		
1.1	1.1. Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках: Синхронное катание	<b>7</b>	12	20		

1.2	1.2. Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках	7	4	20		
1.3	1.3. Методика постановки соревновательных программ в избранном виде фигурного катания	7	4	10		
2	<b>Раздел 2 Организация проведения и судейство соревнований по фигурному катанию на коньках</b>	7	10	55		
	Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов ввода	7	10	55		
3.	<b>Раздел 3. Двигательные качества в фигурном катании на коньках</b>	8	10	30		
3.1	3.1. Современная система тестирования уровня физической и технической подготовленности спортсменов членов сборных команд на этапе спортивного совершенствования	8	10	30		
4	<b>Раздел 4 Планирование учебно-тренировочного процесса</b>	8	10	35		
4.1	4.1 Процедура разработки и утверждения индивидуальных планов (для членов сборной команды России).	8	5	15		
4.2	4.2. Управление процессом спортивной подготовки спортсменов: модельные характеристики соревновательных программ и специфика становления спортивной формы на современном этапе		5	20		
<b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>232</b>	<b>479</b>	<b>9</b>	

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Фигурное катание на коньках)»**

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

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

**1 курс**

**1) Вопросы для устного ответа:**

1. Основы базовой техники владения коньком в одиночном фигурном катании на коньках.
2. Характеристика короткой программы в одиночном фигурном катании на коньках.
3. Характеристика произвольной программы в одиночном фигурном катании на коньках.
4. Оценка Компонентов соревновательных программ в одиночном фигурном катании.
5. Обязанности судьи-секретаря и судьи-информатора.
6. Оценка уровня развития двигательных качеств (координационных способностей).
7. Обязанности оператора ввода данных.
8. Оценка уровня развития двигательных качеств (силовых способностей).
9. Обязанности технического специалиста в фигурном катании на коньках.
10. Оценка уровня развития двигательных качеств (выносливости).
11. Обязанности судьи по музыке и судьи при участниках в соревнованиях фигуристов.

12. Оценка уровня развития двигательных качеств (гибкости).
13. Обязанности рефери соревнований по фигурному катанию на коньках.
14. Оценка уровня развития двигательных качеств (быстроты).
15. Обязанности ассистента Технического специалиста в судействе фигурного катания на коньках.
16. Составить Положение о соревновании по фигурному катанию на коньках.
17. Обязанности Технического контролера в судействе фигурного катания.
18. Особенности проведения жеребьевки стартовых номеров для короткой программы одиночного катания.
19. Особенности проведения жеребьевки стартовых номеров для произвольной программы одиночного катания.
20. Составьте Контент короткой программы фигуристов – одиночников.
21. Характеристика протокола судьи на соревнованиях фигуристов-одиночников.
22. Характеристика шкалы стоимости (Base Value) прыжковых элементов.
23. Характеристика протокола рефери на соревнованиях фигуристов - одиночников.
24. Характеристика шкалы стоимости (Base Value) вращений у фигуристов.
25. Характеристика протокола Технического контролера на соревнованиях фигуристов - одиночников.
26. Характеристика шкалы стоимости (Base Value) прыжков во вращение.
27. Характеристика протокола Технического специалиста на соревнованиях фигуристов – одиночников.
28. Характеристика шкалы стоимости (Base Value) шагов в соревновательных программах фигуристов в одиночном катании.
29. Judges detail Scores. Дайте характеристику протоколу соревнований.
30. Характеристика шкалы стоимости (Base Value) хореографических последовательностей.

31. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений, используемый при обучении прыжку Аксель

32. Классификация прыжков во вращение в фигурном катании на коньках

33. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений, используемый при обучении прыжкам в 1 оборота: 1 Тулуп, 1 сальхов, 1 флип и 1 лутц.

34. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений, используемый при обучении вращениям в фигурном катании на коньках.

35. Классификация прыжков в фигурном катании на коньках.

36. Классификация вращений и шагов в фигурном катании на коньках.

37. Составьте Контент произвольной программы фигуристов – одиночников.

## **2) Выполнение практических заданий:**

38. Продемонстрировать технику выполнения заданного элемента одиночного фигурного катания на коньках.

39. Предложить варианты повышения оценки судей (оценка GOE) и повышения уровня сложности заданного элемента одиночного фигурного катания на коньках.

40. Указать возможные ошибки, допущенные при исполнении заданного элемента влияющие на понижение уровня сложности или отрицательную оценку судей.

41. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для юниоров в одиночном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон.

42. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для взрослых в одиночном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон.

43. Подготовьте произвольную программу, соответствующую требованиям для юниоров в одиночном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон.

44. Подготовьте произвольную программу, соответствующую требованиям для взрослых в одиночном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон.

## 2 курс

### 1) Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика движений в парном катании.
2. Взаимодействие партнёров в парном катании.
3. Порядок и режим работы мышц при выполнении поддержек в парном катании.
4. Силы, действующие на систему партнёр-партнёрша при выполнении поддержек.
5. Фазовая структура поддержек, варианты хватов при подъёме и опускании партнёрши.
6. Фазовая структура подкруток и выбросов.
7. Согласованность действий партнёров при выполнении поддержек, подкруток и выбросов.
8. Фазовая структура спиралей, обводок и тодесов в парном катании.
9. Взаимодействие сил при выполнении спиралей, обводок и тодесов.
10. Подбор партнёров в паре.
11. Требования правил к исполнению поддержек, подкруток и выбросов.
12. Требования к исполнению прыжковых элементов фигуристами-парниками.
13. Технические особенности и требования правил к исполнению тодесов, обводок, шагов, спиралей.
14. Требования правил к технике исполнения вращений: отдельных и совместных.
15. Особенности методики обучения в парном катании.
16. Использование подготовительных и подводящих элементов при обучении различным элементам парного катания.

17. Использование вспомогательных средств и технических устройств при обучении в парном катании.

18. Особенности методики составления короткой и произвольной программ парного катания. Подбор музыки, распределение элементов по ледовой площадке.

19. Содержание короткой программы парного катания: взрослые.

20. Содержание короткой программы парного катания: юниоры.

21. Содержание сбалансированной произвольной программы: взрослые.

22. Содержание сбалансированной произвольной программы: юниоры.

23. Провозы как разновидности поддержек. Техника исполнения этих элементов и требования правил к исполнению их в условиях соревнований.

24. Характеристика шкалы стоимости элементов парного катания (BaseofValue). Анализ стоимости всех групп элементов парного катания.

25. Идентификация элементов и характеристика черт, необходимых для присвоения уровней с 1-го по 4-й.

26. Оценка качества исполнения элементов парного катания (GOE).

27. Запрещённые элементы в парном катании.

28. Компоненты программы парного катания, их характеристика и критерии.

29. Анализ таблицы снижений за допущенные ошибки при исполнении элементов парного катания.

30. Методика судейства в парном катании: последовательность операций при оценке соревновательных выступлений фигуристов-парников.

31. Характеристика тестов и методики их применения для оценки уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности фигуристов.

32. Методика оценки силовых способностей. Тестирование в условиях льда и вне льда.

33. Методика тестирования выносливости вне льда, в лабораторных условиях.

34. Состав судейской и технических бригад для проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.
35. Обязанности судей и рефери.
36. Обязанности технического контролера и технического специалиста.
37. Обязанности оператора ввода данных и оператора видеоповтора.
38. Подбор музыкального сопровождения для программ в различных видах фигурного катания на коньках.
39. Алгоритм построения программы: три этапа создания программы.
40. Постановочная работа на льду и в зале.
41. Общие положения отбора в спорте.
42. Отбор фигуристов для занятий в ДЮСШ и СДЮШОР. Организация и система отбора перспективных фигуристов.
43. Характеристика педагогических тестов при отборе юных фигуристов.
44. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на процессы терморегуляции?
45. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на мышечный аппарат ребенка?
46. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на костно-связочный аппарат ребенка?
47. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на вестибулярный аппарат?
48. Почему занятия фигурным катанием на коньках способствуют развитию органов дыхания?
49. Какие физические качества воспитываются во время занятий фигурным катанием?
50. Как используются умения и навыки, полученные детьми по время катания на коньках, в повседневной жизни?
51. Какую роль занятия фигурным катанием играют в регулировании активности у детей?



52. Каким образом занятия фигурным катанием развивают у детей пространственную ориентацию?

53. Урок и тренировочное задание. Цели и задачи урока и его частей.

54. Особенности построения урока и тренировочного занятия у фигуристов в зале и на льду.

55. Групповые и индивидуальные уроки и занятия.

56. Контроль и оценка эффективности обучения.

57. Система многолетней спортивной подготовки фигуристов. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки фигуристов. Закономерности и основные методические принципы спортивной тренировки.

58. Основные особенности спортивной подготовки в фигурном катании на коньках: неспецифические, специфические и специальные упражнения, применяемые в тренировке фигуристов.

59. Годичное планирование тренировки фигуристов. Периодизация тренировочного процесса. Периоды подготовки и их характеристика.

60. Варианты построения годичного цикла подготовки (одноцикловой, двухцикловой, трёхцикловой): их основные особенности, содержание, динамика объёма и интенсивности нагрузки.

61. Мезоциклы и микроциклы подготовки, их общая характеристика, цель и задачи и длительность.

62. Характер чередования нагрузки и её варианты в мезоцикле, микроцикле.

63. Структура и содержание микроциклов подготовки фигуристов.

64. Количество тренировочных занятий в мезоцикле и микроцикле. Взаимосвязь и частота повторений.

65. Направленность тренировочных занятий в мезо и микроциклах подготовки фигуристов.

66. Определение проблемы спортивного отбора фигуристов

67. Методы, используемые в фигурном катании при отборе

68. Спортивная ориентация в фигурном катании при отборе

69. Способности фигуристов как совокупности качеств личности, соответствующих объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающим успешное ее выполнение в фигурном катании на коньках

70. Общие способности, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в фигурном катании на коньках

71. Специальные способности, необходимые для достижения высоких результатов в фигурном катании на коньках

72. Зависимость спортивных способностей от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью.

73. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в дошкольных учреждениях. Особенности построения занятий фигурным катанием на коньках с детьми дошкольного возраста и их влияние на организм занимающихся.

74. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в общеобразовательных учебных учреждениях. Особенности построения занятий фигурным катанием на коньках с детьми младшего школьного возраста и их влияние на организм занимающихся.

75. Особенности построения занятий катанием на коньках с детьми среднего и старшего школьного возраста и их влияние на организм занимающихся.

76. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в высших учебных заведениях.

77. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям фигурным катанием на коньках на естественных катках.

78. Противопоказания и ограничения по состоянию здоровья для занятий фигурным катанием на коньках.

**2) Выполнение практических заданий:**

79. Разработать тематический план занятий на 3-ю четверть по разделу «Спортивно-оздоровительная деятельность, фигурное катание на коньках» для учащихся 1-го класса.

80. Рассчитать для Рабочей программы по физической культуре для 1-4 класса, составленной в соответствии с ФГОС, тематическое распределение часов для раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность: Фигурное катание на коньках».

81. Составить блок тестовых заданий для проведения Контрольных срезов и оценки результатов освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура».

82. Продемонстрировать технику выполнения заданного элемента парного катания.

83. Предложить варианты повышения оценки судей (оценка GOE) и повышения уровня сложности заданного элемента парного катания.

84. Указать возможные ошибки, допущенные при исполнении заданного элемента парного катания, влияющие на понижение уровня сложности или отрицательную оценку судей.

85. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для юниоров в парном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон и предложить способы совершенствования компонентов соревновательных программ.

86. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для взрослых в парном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон и предложить способы совершенствования компонентов соревновательных программ.

87. Подготовьте произвольную программу, соответствующую требованиям для юниоров в парном катании. В программе необходимо

использовать все элементы, предписанные на сезон и предложить способы совершенствования компонентов соревновательных программ.

88. Подготовьте произвольную программу, соответствующую требованиям для взрослых в парном катании. В программе необходимо использовать все элементы, предписанные на сезон и предложить способы совершенствования компонентов соревновательных программ.

89. Судейство соревнований по одиночному и парному катанию в качестве судьи по фрагментам видеобазы международных соревнований.

90. Судейство соревнований по одиночному и парному катанию в качестве технического специалиста.

### **3 курс**

#### **1) Вопросы для устного ответа:**

1. Истоки, возникновение и этапы развития спортивных танцев на льду.
2. Первая официальная программа соревнований по спортивным танцам на льду.
3. Танцевальные школы различных стран.
4. Характеристика советской и российской школы танцев на льду, их вклад в историю развития танцев на льду.
5. Основные тенденции в танцах на льду.
6. Характеристика современного состояния спортивных танцев на льду: итоги текущего сезона – краткий анализ выступлений танцевальных пар на чемпионатах Европы, мира, зимних Олимпийских играх, чемпионате России, этапах кубков России и Гран-при.
7. Содержание спортивных танцев на льду: характеристика обязательных танцев( для категории «Бэзик»), паттерн и произвольного танцев.
8. Список обязательных танцев. Определение танцев из списка для исполнения их в соревнованиях в категориях – взрослые и юниоры. Требования к музыкальному сопровождению.

9. Классификация основных танцевальных элементов: разнообразные шаги, повороты, вращательные движения, поддержки, разрешенные прыжки. Классификация танцевальных позиций.

10. Характеристика технических особенностей выполнения танцевальных шагов.

11. Техника исполнения поворотных элементов и вращательных движений.

11. Техника исполнения танцевальных поддержек, их особенности, ограничения действий партнёров при их исполнении, возможные хвататы.

12. Техника исполнения танцевальных вращений: без смены ноги, со сменой ноги, комбинированных вращений.

13. Основные характеристики паттерн танцев: точность шагов, рёбер, элементов \ движений и танцевальных позиций в соответствии с описанием их в правилах. Исполнение танца в музыку. Унисон – одна из важнейших характеристик обязательных танцев.

14. Количество серий в паттерн танце, количество секций в танцах, определённых на текущий сезон.

15. Анализ технических особенностей исполнения паттерн танцев: точность исполнения шагов, элементов, позиций и хватов партнёров, расположение танца по ледовой площадке – правильный рисунок.

16. Качество исполнения паттерн танцев: чистота и глубина рёбер, ошибки и нарушения при исполнении танцев. Требования к вступительным шагам.

17. Характеристика ритмов для короткого танца в текущем сезоне.

18. Содержание короткого танца (взрослые и юниоры): предписанные элементы и требования, предъявляемые к ним. Технические особенности выполнения поддержек, вращений, дорожек шагов, серии последовательных твизлов.

19. Ограничения в коротком танце в текущем сезоне, специальные разрешения.

20. Базовые требования ко всем элементам паттерн танца

21. Черты, необходимые для получения уровней с 1 по 4 для каждого элемента в коротком танце.

22. Содержание произвольного танца (взрослые и юниоры): предписанные элементы и требования, предъявляемые к ним. Запрещенные элементы. Технические особенности выполнения всех элементов произвольного танца.

23. Базовые требования, предъявляемые ко всем элементам произвольного танца.

24. Черты, необходимые для получения уровней с 1 по 4 для каждого элемента в произвольном танце.

25. Методика определения оценки качества (GOE) исполнения каждой секции обязательного танца.

26. Характеристика Компонентов в паттерн танцах, их критерии и методика выставления оценки за Компоненты.

27. Методика определения оценки качества (GOE) за каждый предписанный элемент в коротком и произвольном танцах. Снижения за допущенные ошибки и нарушения в этих танцах.

28. Характеристика Компонентов для произвольного танца. Их критерии и методика выставления.

29. Характеристика этапов обучения обязательным танцам. Цель и задачи каждого этапа. Основные рекомендации при обучении и совершенствовании спортивных танцев: ознакомление с рисунком танца; разучивание шагов танца и позиций; разучивание танца по частям в зале и на льду без музыки и под музыку и т.д.

30. Подбор музыки для короткого и произвольного танцев, соответствующей требованиям правил соревнований.

31. Выбор необходимых движений для короткого и произвольного танцев и расположение их на ледовой площадке.

32. Методы упражнений, используемые при обучении движениям короткого и произвольного танцев.

**2) Выполнение практических заданий:**

33. Разработать план тренировок в мезоцикле соревновательного периода для спортсменов начального этапа подготовки.

34. Разработать план тренировок для соревновательного микроцикла соревновательного периода для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (группа свыше 2-х лет).

35. Продемонстрировать технику выполнения заданного элемента спортивных танцев на льду.

36. Предложить варианты повышения оценки судей (оценка GOE) и повышения уровня сложности заданного элемента спортивных танцев на льду.

37. Указать возможные ошибки, допущенные при исполнении заданного элемента спортивных танцев на льду, влияющие на понижение уровня сложности или отрицательную оценку судей.

38. Судейство соревнований по танцам на льду в качестве судьи по фрагментам видеобазы международных соревнований.

39. Судейство соревнований по танцам на льду в качестве технического специалиста.

40. Подготовьте короткий танец, соответствующий требованиям для юниоров, предписанным на данный сезон. Некоторые элементы могут быть выполнены только в виде имитации (танцевальные поддержки, танцевальные вращения).

41. Подготовьте короткий танец, соответствующий требованиям для взрослых, предписанным на данный сезон. Некоторые элементы могут быть выполнены только в виде имитации (танцевальные поддержки, танцевальные вращения).

42. Определите уровень индивидуального развития двигательных качеств при помощи комплекса тестов для оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов.

43. Опишите особенности организации и проведения тестирования для оценки физической подготовленности фигуристов, находящихся на учебно-тренировочном этапе. Раскройте содержание комплекса тестов для оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов.

44. Опишите комплекс тестов и критериев оценки, которые позволяют выявить отстающие стороны в физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов (Скуратова Т.В. и Тихомиров А.К.).

45. Раскройте содержание комплекса тестов для оценки физической и спортивно-технической подготовленности девушек-одиночниц на этапе спортивного совершенствования.



**1) Вопросы для устного ответа:**

1. Методы и средства совершенствования техники скольжения и базовых навыков индивидуального мастерства владения основными элементами соревновательных программ в избранном виде фигурного катания.
2. Средства повышения уровня надежности исполнения основных элементов соревновательных программ в синхронном катании.
3. Методы и средства повышения уровня координационной сложности элементов и индивидуальная программа по совершенствованию качества их исполнения в синхронном катании.
4. Методика совершенствования уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в синхронном катании.
5. Средства и методы совершенствования исполнительского мастерства и основных компонентов соревновательных программ в синхронном катании
6. Отчет о результатах контрольных прокатах с последующим анализом результатов (для членов сборных команд); участия в показательных выступлениях и соревнованиях международного, всероссийского и московского календаря текущего сезона (для студентов - членов сборных команд).
7. Анализ выступлений фигуристов, специализирующихся в разных видах фигурного катания на коньках на соревнованиях московского и областного календаря, Этапах кубка России, Кубках Москвы, этапах Гран-При и др. Анализ техники элементов соревновательных программ, определение надёжности их исполнения (для студентов, завершивших спортивную карьеру).
8. Методика совершенствования компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках.
9. Анализ оценок за Компоненты соревновательных программ фигуристов, специализирующихся в разных видах фигурного катания на коньках на примере результатов соревнований серии Гран-При взрослых и

юниоров текущего сезона (для членов сборных команд предоставить анализ собственных выступлений).

10. Отчет о судействе соревнований в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках; оператора ввода (Система судейства ИСУ), судьи, ассистента и технического специалиста.

11. Характеристика технологии ведения документов, необходимых для организации и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках различного уровня.

12. Итоги судейства соревнований, проводимых Московской федерацией фигурного катания; Федерацией фигурного катания России; ДЮСШ и СДЮШОР по различным категориям и возрастам.

13. Краткая характеристика «Системы судейства ИСУ», принятой в 2004 году. Шкала стоимости каждого элемента (Scale of Value), входящего в содержание соревновательных программ всех видов фигурного катания на коньках.

14. Обзор официальной формы с указанием планируемого содержания программ.

15. Определение базовой стоимости и уровня сложности элементов соревновательных программ с помощью оценочных таблиц; оценка качества исполнения элементов короткой и произвольной программы; определение стоимости Компонентов программы.

16. Технология выведения технической оценки.

17. Критерии оценки компонентов программ и методика её определения в синхронном катании на катании.

18. Регламентация работы в качестве судьи; ассистента рефери; рефери; технического специалиста; технического контролера в синхронном катании.

19. Технология работы с документацией и аппаратурой, регламентирующей работу судейской бригады, оценивающей выступления фигуристов в соревнованиях по синхронному катанию.

20. Регламент участия в судебных совещаниях и в Round table discussion.  
Написание отчёта по судейству.
21. Специфика навыков судейства в спортивных танцах на льду.
22. Специфика навыков судейства в парном катании.
23. Специфика навыков судейства в синхронном катании.
24. Специфика работы секретариата, организационного комитета, судей при участниках соревнований в различных видах фигурного катания.
25. Специфика судейства соревновательных программ синхронного катания. Ознакомление с правилами, обеспечивающими безопасность проведения соревнований по синхронному катанию.
26. Отчет о практике организации спортивных праздников и судействе соревнований по массовым разрядам и по специальным программам.
27. Правила и процедура присвоения разрядов.
28. Специфика работы балетов на льду, клубов и детских коллективов.
29. Отчет о проведении и судействе соревнований по специальным программам: детские тематические праздники на льду, фестивали танцев, соревнования по спортивным танцам для взрослого населения и другие формы.
30. Характеристика тестов и контрольных упражнений, используемых в фигурном катании на коньках для определения силы различных мышечных групп у спортсменов различного возраста, специализирующихся в различных видах фигурного катания на коньках.
31. Методика оценки силовых способностей. Тестирование вне льда. Методика оценки силовых способностей в условиях льда.
32. Средства и методы, используемые для развития специальной и общей выносливости фигуристов в зале и на льду. (Методические приемы воспитания специальной выносливости, используемые в собственной практике).
33. Методика определения гибкости, как физического качества. Виды гибкости. Тесты, используемые для оценки уровня развития гибкости.

Выполнение упражнений в зале и на льду, способствующих развитию гибкости у фигуристов (Методические приемы воспитания специальной выносливости, используемые в собственной практике).

34. Оценка индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности студентов, специализирующихся в различных видах фигурного катания.

35. Анализ индивидуальных показателей комплексного тестирования на различных этапах подготовки (для членов сборных команд различного уровня).

36. Методика совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках.

37. Специальная физическая подготовка (СФП). Её значение в развитии двигательных качеств, в совершенствовании функциональных и морфологических систем организма.

38. Техническая подготовка в фигурном катании (СТП). Ее особенности в зависимости от вида фигурного катания. Содержание технической подготовки и ее задачи. Критерии технической подготовленности фигуристов, специализирующихся в одиночном катании, парном катании, спортивных танцах на льду, в синхронном катании.

39. Факторы, обуславливающие техническую и физическую подготовленность фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках. Виды двигательных тестов для определения состояния или способностей фигуристов.

40. Выполнение индивидуальных программ по ОФП и СФП, содействующих развитию оптимального уровня развития двигательных качеств в избранном виде фигурного катания, а также способствующих приобретению и сохранению спортивной формы.

41. Анализ эффективности используемых средств и методов подготовки (анализ собственных индивидуальных планов подготовки студентов-членов сборных команд).

42. Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания.

43. Структура годового цикла подготовки: одноцикловая, двухцикловая.

Варианты годового планирования фигуристов различного уровня подготовленности. Основные средства круглогодичной тренировки.

44. Структура календаря спортивных соревнований: главные, подводящие, контрольные.

45. Учет и анализ индивидуальных особенностей приобретения и сохранения спортивной формы (для членов сборных команд).

46. Составление конкретных планов подготовки в годовом цикле для квалифицированных фигуристов. Подготовка планирующей и отчетной документации.

47. Процедура разработки и утверждения индивидуальных планов (для членов сборной команды России)

### **Выполнение практических заданий:**

48. Продемонстрировать индивидуальную технику выполнения элементов скольжения с учетом специфики синхронного катания.

49. Предложить варианты повышения оценки судей (оценка GOE) и повышения уровня сложности заданного элемента синхронного катания.

50. Указать возможные ошибки, допущенные при исполнении заданного элемента синхронного катания, влияющие на понижение уровня сложности или отрицательную оценку судей.

51. Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи по фрагментам видеобазы международных соревнований.

52. Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве технического специалиста.

53. Разработайте комплексы упражнений для обучения и совершенствования уровня индивидуального мастерства или овладения техникой исполнения элементов синхронного катания.

54. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для юниоров, предписанным на данный сезон. Некоторые элементы могут быть выполнены только в виде имитации.

55. Подготовьте короткую программу, соответствующую требованиям для Новисов, предписанным на данный сезон. Некоторые элементы могут быть выполнены только в виде имитации.

56. Оцените уровень функциональной подготовленности занимающихся при помощи проведения пробы Руфье – Диксона. Опишите организацию и методику проведения тестирования, проанализируйте и интерпретируйте результаты.

57. Оцените уровень функциональной подготовленности занимающихся при помощи проведения теста PWC170. Опишите организацию и методику проведения тестирования, проанализируйте и интерпретируйте результаты.

58. Оцените уровень функциональной подготовленности занимающихся при помощи проведения Гарвардского степ – теста. Опишите организацию и методику проведения тестирования, проанализируйте и интерпретируйте результаты.

59. Подготовить индивидуальный план подготовки в годичном цикле для квалифицированных фигуристов (на примере любого вида фигурного катания на коньках)

60. Подготовка планирующей и отчетной документации по выполнению индивидуального плана подготовки (на примере любого периода или мезоцикла подготовки).

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)»**

**а) Основная литература**

1. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ : [рек. Эмс РГУФКСиТ] / И.В. Абсалямова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 43 с.: табл.
2. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / В.А. Апарин ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [Б. и.], 2008. - 132 с.: ил.
3. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учеб.-метод. пособие / Е.Н. Тузова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Человек/SPORT, 2015. - 92 с.: табл.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев – М.,ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
5. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Мишин А. Н. – М. : ФиС, 1985. – 271 с.

**б) Дополнительная литература**

1. Абсалямова И.В. Методика обучения в фигурном катании на коньках: учебное пособие для студентов РГУФК. / И.В. Абсалямова - М., РГУФК, 2005. – 50 с.
2. Абсалямова И.В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в фигурном катании на коньках, Метод. Разработки для студентов РГУФК./И.В. Абсалямова – М., РИО РГУФК, 2005. – 32 с.

3. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание). Учебное пособие. / И.В. Абсалямова И.В. РГАФК. – М., ФОН, 1997 г.- 122 с.
4. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Техника и методика обучения. Учебное пособие./В.А.Апарин В.А.- Санкт.-Петербург.: СПГУФК имени Лесгафта,2008.- 132 с.
5. Абсалямова И.В. Характеристика спортивных танцев на льду и методика их судейства: учебное пособие (учебно - метод.комплекс раздела дисциплины «Теория и методика фиг. катания») для студентов РГУФКСМиТ. по направлению 032100: и специальности 03210165 / И.В., Абсалямова И.В., Л.В. Кузнецова - М., РГУФКСМиТ, каф. Теории и методики конькоб. спорта и фиг.кат. на коньках. – М., 2011. - 76с.
6. Абсалямова И.В. Методические рекомендации к проведению практических занятий на льду (учебно - метод. комплекс раздела дисциплины «Теория и методика фиг. катания на коньках») для студентов РГУФКСМиТ по направлению 034300.62 Физическая культура ; / И.В.Абсалямова, Н.В. Китаева, Д.Д.Баранова, Л.В. Кузнецова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. Каф. Теории и методики лыж. и коньк. спорта, фигурного кат на коньках. М., 2014. – 97 с.
7. Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках./ В.А.Апарин. - Ленинград: ГДОИФК, 1988. –26 с.
8. Варданян А.Н. Педагогические аспекты применения средств восстановления в фигурном катании на коньках. Автореферат кандидатской дисс./ А.Н Варданян – М., 1994 – 23с.
9. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов // Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов./ А.Н.Варданян – М., 1994. – с.7.



10. Варданян А.Н. Эффективность использования комплекса восстановительных средств при подготовке фигуристов в среднегорье // Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов./ А.Н. Варданян. - М., - 1994. – с. 9.
11. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, Е.М. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – с. 309-315.
12. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К.Гавердовский. - М.,ФиС, 2007. – с. 156-549.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. / В.М. Зациорский. – М.,ФиС, 2009. – 350 с.
14. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках – учебник для студентов вузов физического воспитания/ И.М. Медведева. - Киев, «Олимпийская литература», 1998 г. – 224 с.
15. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / А.Н.Мишин. - М.,ФиС, 1976. – 103 с.
16. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. /А.Н. Мишин. –М.,ФиС, 1981. – 141 с.
17. Мишин А.Н. Фигурное катание в России Факты, события, судьбы. /А.Н.– Мишин, Ю.В.Якимчук. – М., ООО «РИЦ Северо-Восток». – 2007, - 618 с.
18. Панин Н.А. Искусство катания на коньках./Н.А. Панин. –М., - Ленинград: ФиС, 1938. -270 с.
19. Тажирова Л.Б. Русская школа фигурного катания. / Л.Б.Тажирова.–М.: ГИТИС- 1992. – 92с.

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

1. Сайт Международного Союза конькобежцев [www.isu.org](http://www.isu.org);

2. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках России  
[www.fsrussia.ru](http://www.fsrussia.ru);

3. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках г. Москвы  
[www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru).

4. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

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

Обучающие программы:

1. Видеокомпьютерные учебно-методические пособия: «Оценка координационной сложности элементов фигурного катания на коньках (одиночное и парное катание, спортивные танцы на льду).

2. Тренажерно – дидактический комплекс «Методика определения уровня сложности вращений и прыжков во вращение по современной системе судейства ИСУ 2010».

Образовательные контенты:

1. Иллюстративно-информационное мультимедийное пособие «Ретроспектива дизайна костюмов для фигурного катания на коньках».

2. Медиатека специализации фигурное катание на коньках кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы, Серий Гран-При, международных соревнований).

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Microsoft Windows - операционная система для решения технологических задач (общесистемные программные средства- устанавливаются централизованно - приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.);
- Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro : -*Microsoft Word* ; -*Microsoft Excel*; *Microsoft PowerPoint* ; *Microsoft Outlook* (офисные системы: устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796)
- Adobe Acrobat Reader DC (Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).);
- 7ZIP (Архиватор файлов);
- Windows Defender (Локальная антивирусная программа. Устанавливаются в составе операционной системы Windows 10 на персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.);
- Windows Movie Maker (Программа корпорации Microsoft для редактирования видеоматериалов)

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций: УСЗК, кафедра ТИМ лыжного и конькобежного спорта и фигурного катания на коньках 105, 106, 108.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках) для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры (очная форма);  
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – *дифференцированный зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Разноуровневые задачи и задания тема 1.1:</b> «Основы базовой техники владения коньком в одиночном фигурном катании на коньках»	6 неделя	10
2	<b>Разноуровневые задачи и задания тема 1.2:</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежность исполнения соревновательных программ в одиночном фигурном катании на коньках»	11 неделя	10
3	<b>Творческое задание по теме 1.2:</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (одиночное катание)»	15 неделя	15
4	<b>Ролевая игра по разделу 1.3:</b> «Совершенствование компонентов соревновательных программ в одиночном фигурном катании на коньках»	17 неделя	15
5	<b>Ролевая игра по разделу 2.1:</b> «Судейство соревнований по фигурному катанию на коньках»	30 неделя	15
6	<b>Творческое задание по разделу 3.1:</b> «Совершенствование индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках»	34 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	<b>41-43 неделя</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Разноуровневые задачи и задания тема 1.1:</b> «Основы базовой техники владения коньком в одиночном фигурном катании на коньках»	15
3	<b>Разноуровневые задачи и задания тема 1.2:</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежность исполнения соревновательных программ в одиночном фигурном катании на коньках»	15
4	<b>Творческое задание по теме 1.2:</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (одиночное катание)»	15

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом**

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 Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках) для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры (очная форма)

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - *дифференцированный зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Творческое задание по теме 1.2.</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (парное катание)»	<i>10 неделя</i>	<i>15</i>
2	<b>Творческое задание по теме 1.3.</b> «Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания»	<i>15 неделя</i>	<i>15</i>
3	<b>Контрольная работа по теме 2.1.</b> «Судейство соревнований в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках; оператора ввода данных»	<i>22 неделя</i>	<i>10</i>
4	<b>Ролевая игра по теме 2.2.</b> «Судейство соревнований по одиночному и парному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста; технического контролера; ассистента рефери; рефери»	<i>25 неделю</i>	<i>15</i>
5	<b>Творческое задание по разделу 3.1:</b> «Совершенствование индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках»	<i>34 неделя</i>	<i>10</i>
6	<b>Практическое задание по теме 4.1.</b> «Разработать тематический план занятий по фигурному катанию на коньках на 3-ю четверть в соответствии с учебной программой занятий»	<i>37 неделя</i>	<i>5</i>
7	<b>Коллоквиум по теме 5.1</b> «Отбор в фигурном катании на коньках»	<i>40 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>	<b><i>42-45 неделя</i></b>	<b><i>15</i></b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Контрольная работа по теме 3.1.</b> «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств»	10
2	<b>Контрольная работа по теме 2.1.</b> «Судейство соревнований в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках; оператора ввода данных»	10
3	<b>Творческое задание по теме 1.3.</b> «Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания»	5
4	<b>Творческое задание по теме 1.2.</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (парное катание)»	15
5	<b>Практическое задание по теме 4.1.</b> «Разработать тематический план занятий по фигурному катанию на коньках на 3-ю четверть в соответствии с учебной программой занятий»	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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках) для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры (очная форма);

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр - дифференцированный зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Контрольная работа по теме 1.1:</b> «Требования правил к технике исполнения элементов в соревновательных программах фигуристов (Танцы на льду)»	3 неделя	5
2	<b>Контрольная работа по теме 1.1.</b> «Технические особенности выполнения основных элементов спортивных танцев на льду»	5 неделя	5
3	<b>ЭССЕ по теме 1.1.</b> «Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках»	7 неделя	5
4	<b>Творческое задание по темам 1.2., 1.3.</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (танцы на льду)» «Совершенствование компонентов соревновательных программ в танцах льду»	10 неделя	10
5	<b>Контрольная работа 1.3.</b> «Подбор музыкального сопровождения к программам фигуристов» (Танцы на льду)	13 неделя	5
6	<b>Выполнение практических заданий:</b> Зачетные прокаты соревновательных программ (элементов, танцев) в изучаемом виде фигурного катания. (Танцы на льду): - Fourteenstep - Kilian - Quickstep	16 неделя	10
7	<b>Ролевая игра по теме 2.3:</b> «Судейство паттерн танцев в категориях Basic Novice, Advanced Novice»	25 неделя	10
8	<b>Творческое задание по теме 2.6.</b> «Организация спортивных праздников и судейство соревнований по массовым разрядам и по специальным программам»	30 неделя	10
9	<b>Контрольная работа по теме 3.1.</b> «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств»	33 неделя	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10



	<i>Экзамен</i>	<i>42-44 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<b>Контрольная работа по теме 1.1:</b> «Требования правил к технике исполнения элементов в соревновательных программах фигуристов (Танцы на льду)»	5
2	<b>Контрольная работа по теме 1.1.</b> «Технические особенности выполнения основных элементов спортивных танцев на льду»	5
3	<b>Контрольная работа по теме 1.3.</b> «Подбор музыкального сопровождения к программам фигуристов» (Танцы на льду)	5
4	<b>ЭССЕ по теме 1.1.</b> «Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках»:	5
5	<b>Творческое задание по теме 1.2., 1.3.</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках (танцы на льду)» «Совершенствование компонентов соревновательных программ в танцах льду»	5
6	<b>Творческое задание по теме 2.6.</b> «Организация спортивных праздников и судейство соревнований по массовым разрядам и по специальным программам»	10
7	<b>Контрольная работа по теме 3.1.</b> «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств»	5
8	<b>Выполнение практических заданий:</b> Зачетные прокаты соревновательных программ (элементов, танцев) в изучаемом виде фигурного катания. (Танцы на льду): - Forteenstep - Kilian - Quikstep	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.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
дифференцированным зачётом**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках) для обучающихся института СиФВ, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры (очная форма),  
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	ЭССЕ по теме 1.2. «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках»	4 неделя	5
2	Творческое задание по теме 1.2. «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в синхронном фигурном катании на коньках»	8 неделя	5
3	Репродуктивные задания по теме 2.5. «Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов-стажеров»	13 неделя	5
4	Контрольная работа по теме 2.5. «Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов-стажеров»	15 неделя	5
5	Деловая игра. (Ролевая игра) по теме 2.5. «Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов-стажеров»»	17 неделя	10
6	Контрольная работа по теме 3.1. «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств» по теме 3.2. «Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках.»	25 неделя	5
7	Творческое задание по теме 3.1. "Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств" и теме 3.2. «Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках».	26 неделя	10
8	Круглый стол по теме 3.1. «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств», 3.2.	26 неделя	5

	«Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках»		
9	<b>Творческое задание по теме 3.1:</b> "Тестирование спортсменов на этапах ТЭ; НП по новым Федеральным стандартам "	27 неделя	10
10	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 3.3.</b> «Оценка уровня функциональной подготовленности занимающихся»	29 неделя	5
11	<b>Репродуктивное задание по теме 4.1.</b> «Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания»	36 неделя	5
12	<b>Контрольная работа по теме 4.2.</b> « Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания»	37 неделя	5
13	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>	<b>38 неделя</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Контрольная работа по теме 3.1.</b> «Оценка индивидуального уровня развития двигательных качеств» <b>по теме 3.2.</b> «Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках.»	5
5	<b>Творческое задание по теме :</b> "Тестирование спортсменов на этапах ТЭ; НП по новым Федеральным стандартам "	10
7	<b>Контрольная работа по теме 2.5.</b> «Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов-стажеров»	5
9	<b>Репродуктивное задание по теме 4.1.</b> «Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания»	5
10	<b>Контрольная работа по теме 4.2.</b> « Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания»	5
11	<b>ЭССЕ по теме 1.2.</b> «Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках»	5
13	<b>Разноуровневые задачи и задания по теме 3.3.</b> «Оценка уровня функциональной подготовленности занимающихся»	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.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(фигурное катание на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 1-8 очная,

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)» является подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в фигурном катании на коньках, способных к принятию самостоятельных, творческих решений воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли; готовых к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных фигуристов, а также проведению физкультурно-массовой работы с использованием фигурного катания на коньках для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, владеющих практическими умениями и навыками исполнения основных элементов, судейства, а также организации и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	2
ОПК-2	Уметь: - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов
	Владеть: - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей

	занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>
<i>ОПК-5</i>	<p>Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев</li> </ul>
<i>ОПК-8</i>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня; (одиночное катание)</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований (парное катание, танцы на льду, синхронное катание);</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований (одиночное, парное катание, танцы на льду, синхронное катание)</li> </ul>
<i>ПК-10</i>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>
<i>ПК-11</i>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>
<i>ПК-14</i>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями фигурного катания на коньках демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание)</li> </ul>
	<p>Владеть:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание);</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>
<i>ПК-15</i>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</b>			<b>120</b>	<b>187</b>		
<b>2</b>	1.1. Основы владения базовыми элементами в избранном виде фигурного катания на коньках: - одиночном катании; - парном катании; - спортивных танцах; синхронном катании.	I		10	25		
		III		10	13		
		V		10	8		
		VII		12	20		
<b>3</b>	1.2. Совершенствование уровня индивидуального мастерства и надежности исполнения соревновательных программ в избранном виде фигурного катания на коньках.	I		10	25		
		III		10	10		
		V		10	8		
		VII		4	20		
<b>4</b>	1.3. Совершенствование компонентов соревновательных программ в избранном виде фигурного катания.	I		10	30		
		III		10	10		
		V		10	8		
		VII		4	10		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ</b>			<b>48</b>	<b>133</b>		
<b>6</b>	2.1. Судейство соревнований в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках.	II		12	60		
<b>7</b>	2.2. Судейство соревнований по одиночному и парному катанию в качестве судьи-стажера; судьи, ассистента рефери, оператора ввода.	IV		16	8		
<b>8</b>	2.3. Судейство соревнований по спортивным танцам на льду в качестве судьи-стажера; судьи; технического специалиста; технического контролера; ассистента рефери; рефери;	VI		6	6		
<b>9</b>	2.4. Судейство соревнований по синхронному катанию в качестве судьи-стажера; судьи; технического	VII		10	55		

	специалиста-стажера; ассистентов рефери; операторов ввода.						
10	2.5. Организация спортивных праздников и судейство соревнований по массовым разрядам и по специальным программам.	VI		4	4		
11	Раздел 3. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ.			36	106		
12	3.1. Совершенствование индивидуального уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом специфики избранного вида фигурного катания на коньках.	II		10	37		
		IV		6	17		
		VIII		2	8		
13	3.2. Оценка уровня физической и технической подготовленности занимающихся.	VI		10	22		
		VIII		2	10		
14	3.3. Оценка уровня функциональной подготовленности занимающихся.	VIII		6	12		
15	Раздел 4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА			24	49		
16	4.1. Планирование и проведение учебных занятий с учетом особенностей занимающихся на основе требований образовательных стандартов	IV		4	4		
17	4.2. Методика перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде фигурного катания.	VI		10	10		
18	4.3. Процедура разработки и утверждения индивидуальных планов (для членов сборной команды России).	VIII		10	35		
19	РАЗДЕЛ 5. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ			4	4		
20	5.1. Современные методики по определению антропометрических, физических и психологических особенностей занимающихся	IV		4	4		
21	Экзамен	VIII				9	Экзамен
22	<b>Итого часов:</b>			<b>232</b>	<b>479</b>	<b>9</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование**  
**(Автомобильный и мотоциклетный 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*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Институт спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры  
теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Зудин Владислав Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

Рецензент:

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (автомобильный и мотоциклетный спорт):

Курс спортивно-педагогического совершенствования является органичным продолжением основных разделов дисциплины «Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных компетенций и необходимых для бакалавра профессиональных знаний, умений, навыков и физической подготовленности.

- Обучение и совершенствование техники обучения транспортными средствами.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков, необходимых в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Развитие индивидуальных двигательных качеств.
- Развитие морально-волевых качеств необходимых спортсмену в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков в управлении спортивной формой в годичном и многолетнем циклах тренировки.
- Обучение мерам обеспечения безопасности при организации занятий по автомобильному и мотоциклетному спорту.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков в организации и проведении соревнований.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков в судействе соревнований по автомобильному и мотоциклетному спорту.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий по автомобильному и мотоциклетному спорту.
- Формирование, закрепление и совершенствование умений и навыков по работе со спортивной техникой и экипировкой гонщика.
- Приобретение спортивной квалификации по автомобильному и мотоциклетному спорту.

- Приобретение квалификации судьи в избранном виде спорта. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Программный материал курса СПС логично взаимосвязан с основным циклом аудиторных занятий по дисциплине «Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта».

Кроме этого, программный материал опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что позволяет строить учебный процесс на основе междисциплинарных связей.

Курс СПС предусматривает подготовку студентов к различным видам профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя, инструктора-методиста, организатора коллектива физической культуры и спорта (общеобразовательной школы, ДЮСШ, горного клуба), судьи по спорту, а также как специалиста по научно-исследовательской, рекреационной и реабилитационной деятельности. Освоение программы СПС обеспечивает формирование практических навыков в избранном виде спорта и формирование профессиональных качеств специалиста, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Программа предусматривает примерное распределение учебной нагрузки по разделам, темам и курсам обучения. Допускается частичная корректировка графика прохождения программного материала в зависимости от состояния материально-технической базы кафедры и реальных возможностей преподавательского (инструкторского) состава. Допускается сотрудничество с другими кафедрами и специализациями РГУФКСМиТ (факультативные

занятия), а также другими учебными заведениями (согласно Болонскому соглашению). 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
<b>ОПК-2</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах подводного спорта;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта;</li> <li>–применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пловцов-подводников.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников.</li> </ul>	<b>1-2</b>		



	<p><b>Знать:</b> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах подводного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</p>	3-4		
ОПК-3	<p><b>Уметь:</b> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p>	7-8		
	<p><b>Уметь:</b> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в подводном спорте с учетом особенностей, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p>	7-8		
ОПК-5	<p><b>Знать:</b> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в подводном спорте</p> <p><b>Уметь:</b> – анализировать технику выполнения упражнений в подводных видах спорта</p>	3-4		
	<p><b>Уметь:</b> – анализировать тактику в подводных видах спорта и дайвинга</p>	5-6		
	<p><b>Владеть:</b> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в подводных видах спорта</p>	7-8		
ОПК-8	<p><b>Уметь:</b> – выполнять функции младших судей по скоростному плаванию в ластах</p>	3-4		
	<p><b>Уметь:</b> – выполнять функции младших судей по фридайвингу</p>	3-4		
	<p><b>Владеть:</b> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах подводного спорта</p>	7-8		

<b>ПК-10</b>	<b>Владеть:</b> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в подводных видах спорта	7-8		
<b>ПК-11</b>	<b>Уметь:</b> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки во фридайвинге	5-6		
	<b>Владеть:</b> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по подводному спорту	7-8		
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b> – владеть техникой подводных видов спорта	3-4		
	<b>Владеть:</b> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий подводных видов спорта	5-6		
	<b>Владеть:</b> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий подводных видов спорта	7-8		
<b>ПК-15</b>	<b>Уметь:</b> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами подводных видов спорта	5-6		
	<b>Владеть:</b> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

## 1. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часов, самостоятельная работа студентов – 479 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 162 часов (4,5 зачётные единицы)</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Диффер. зачёт</b>
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Нормативно- правовая база автомобильного и мотоциклетного спорта (АиМС)</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Терминология АиМС (Глоссарий по автомобильному спорту)		8	10		
1.2	Спортивная классификация автомобилей и мотоциклов		8	8		
1.3	Законодательная база в области спорта		6	10		
1.4	Спортивный кодекс, приложения к нему		4	8		
1.5	Общие условия проведения чемпионатов, первенств и Кубков России		4	6		
<b>2</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Начальные элементы педагогического мастерства</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>60</b>		
2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		8	14		
2.2	Игровые упражнения		6	12		
2.3	Ознакомление с методами обучения (фронтальный, поточный, круговой)		6	12		
2.4	Фазы формирования двигательного навыка (показ, объяснение, выполнение)		6	12		

2.5	Портрет начинающего педагога		4	10		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 зачётные единицы)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Диффер. зачёт</b>
<b>3</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Проектирование, строительство и эксплуатация спортивных сооружений для автотоспорта, и подготовка спортивных трасс автомобильных соревнований</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
3.1	Стационарные трассы		18	16		
3.2	Временные трассы		14	16		
3.3	Организационно-методические основы планирования УТЗ на различных типах гоночных трасс		12	12		
3.4	Обеспечение безопасности трасс		10	10		
3.5	Контроль тренировочного процесса и его эффективности на гоночной трассе		6	12		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 зачётные единицы)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Диффер. зачёт</b>
<b>4</b>	<b>МОДУЛЬ 4. Ознакомление с деятельностью федераций, комитетов, комиссий</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
4.1	Ознакомление с работой Всероссийской коллегии судей		14	22		
4.2	Ознакомление с работой комитетов спортивных дисциплин РАФ		14	14		
4.3	Подготовка спортивных соревнований и проведение соревнований		16	14		
4.4	Результаты соревнования		16	16		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 126 часов (3,5 зачётные единицы)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>5</b>	<b>МОДУЛЬ 5. Организация деятельности спортивной команды</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		
5.1	Создание спортивной команды		10	12		
5.2	Функционирование спортивной команды		10	4		
5.3	Экономические основы деятельности команды		10	8		
<b>6</b>	<b>МОДУЛЬ 6. Соревновательная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.1	Ознакомление с порядком организации спортивного соревнования		10	10		
6.2	Ознакомление с системой проведения соревнования		10	8		

6.3	Составление протокола соревнования		6	8		
6.4	Отбор спортсменов и подбор персонала		4	7		
<b>Всего: 720 часов (15 зачётных единиц)</b>			<b>232</b>	<b>479</b>	<b>9</b>	

**5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (автомобильный и мотоциклетный спорт)»**

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

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

**5.2.1** Содержание экзаменационных требований для студентов 1-го года обучения очной формы (2 семестр).

**Вопросы для устного ответа:**

- 1.Глоссарий по автомобильному спорту. Нормативные документы автомобильного спорта. Терминология и определения, используемые в автомобильном спорте.
2. Классификация транспортного средства (ТС). История развития классификации автомобилей, первые автомобильные соревнования. Задачи разделения транспортных средств и автомобилей на категории, классы. Зачётные группы.
- 3.Спортивная классификация автомобилей. Особенности транспортных средств для различных дисциплин автомобильного спорта. Разделение автомобилей на категории. Разделение автомобилей на классы. Объединение автомобилей в зачётные группы.
- 4.Законодательная база в области спорта. Федеральные Законы «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об общественных объединениях», «О некоммерческих организациях». Структура, иерархия и содержание спортивной нормативной базы.
- 5.Роль и место спортивной Федерации в спортивном процессе. Устав, цели и задачи Федерации. Юридические и физические лица – участники спортивного процесса, взаимодействие юридических и физических лиц в процессе подготовки и проведения соревнований.
- 6.Формы регистрации юридических лиц (НП, АНО, ОАО, ЗАО, Государственное и общественно-государственное предприятие, Общественная организация).
- 7.Спортивные кодексы, приложения к ним. Спортивные кодексы авто и мотоспорта, Международный спортивный кодекс ФИА, Международные спортивные кодексы ФИМ, УЕМ, ИМБА, приложения к ним.

8. Рекомендации по безопасности спортивных гоночных трасс. Рекомендации по наблюдению за проведением соревнований.
9. Требования к водителям (спортсменам). Лицензирование в автоспорте (Водители, Спортсмены, Участники, Судьи, Трассы, Организаторы), требования к выдаче лицензий.
10. Особенности правил соревнований различных дисциплин автомобильного спорта. Особенности правил соревнований различных дисциплин мотоциклетного спорта.
11. Общие условия проведения чемпионатов, первенств и Кубков России. Положение о проведении чемпионатов, первенств и Кубков России Министерства по физической культуре, спорту, туризму и молодёжной политике.
12. Документ «Общие условия проведения чемпионатов, первенств и Кубков России». Положения о всероссийских мотосоревнованиях I уровня.
13. Регламенты чемпионатов, первенств и Кубков России. Особенности системы зачёта для различных соревнований. Требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
14. Правила организации рекордных попыток. Классификация наземных транспортных средств для рекордных попыток. Порядок признания и регистрации рекордов. Мировые рекорды, рекорды России.
15. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Разминка в авто-мото спорте. Общая разминка. Содержание, дозировка, методика проведения. Средства. Циклические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
16. Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.
17. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов. Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. ОРУ на внимание, игрового характера.
18. Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.
19. Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.
20. Игровые упражнения. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.
21. Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.
22. Ознакомление с методами обучения (фронтальный, поточный, круговой). Групповой способ обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.
23. Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств.

24. Фазы формирования двигательного навыка (показ, объяснение, выполнение).
25. Методика преподавания. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации.
26. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.
27. Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов.
28. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.
29. Портрет начинающего педагога. Социальный портрет. Возраст, Образование. Призвание. Педагогические способности. Сфера применения знаний, умений, навыков. Педагогическая специализация: вид и дисциплины АиМС. Спортивная история: стаж занятий, спортивные результаты. Характер педагогической деятельности: начальный уровень, совершенствование мастерства, высшее мастерство.
30. Профессиональный портрет. Компетенции в организационной, методической, практической деятельности. Психологические кондиции. Творческие способности. Аналитическая деятельность. Ретрансляция знаний. Авторитетность. Воспитанность. Дисциплинированность. Человеколюбие. Устойчивость психики.

### **5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов 2-го года обучения очной формы обучения (4 семестр).**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Проектирование, строительство и эксплуатация спортивных сооружений для автотоспорта, и подготовка спортивных трасс спортивных соревнований.
2. Требования к проектированию и строительству стационарных гоночных трасс. Обеспечение безопасности стационарных трасс (конструкция и организационные меры).
3. Паспорт трассы, лицензирование. Выбор места под расположение, строительство и обустройство трассы.
4. Факторы, влияющие на экономическую составляющую проектирования и строительства трассы.
5. Службы обеспечения стационарной трассы (медицина, противопожарная и Ч.С., главного механика, главного энергетика, связь, охрана), номенклатура, состав, функционирование. Людские ресурсы, управление персоналом. Штатные сотрудники, временные работники, обеспечивающие службы, судейский персонал, волонтеры.
6. Смета строительства и обеспечения функционирования. Управление трассой, подготовка и проведение соревнований, проведение УТС, тест-драйвов,

корпоративных мероприятий, непрофильное использование (шоу, концерты, фестивали, праздники).

7. Экономические особенности эксплуатации трассы, реклама, спонсоры, ТВ, Пиар-мероприятия, кризисное управление, диверсификация рисков, экологический, рекреационный и семейный туризм.
8. Временные трассы. Выбор трассы для проведения соревнований, в зависимости от вида и уровня соревнований.
9. Подготовка и принятие разрешительной документации на проведение соревнования, утверждение оргкомитета, регламента и маршрута соревнования.
10. Особенности трасс соревнований. Схемы трасс, ошибки при выборе. Обеспечение безопасности временных трасс.
11. Подготовка трассы к проведению соревнования, необходимое оборудование, персонал, подготовка и поддержание покрытия трассы.
12. Методы обеспечения безопасности. Профилактика, подготовка, службы безопасности (охрана, медицина, противопожарная, ГО и ЧС), организация тренировок вне спортивных сооружений.
13. Ознакомление с деятельностью федераций, комитетов, комиссий. Ознакомление с работой Всероссийской коллегии судей.
14. Положение о Всероссийской коллегии судей. Перечень должностей судейской коллегии соревнований. Подготовка и повышение квалификации судей.
15. Ознакомление с работой комитетов спортивных дисциплин РАФ. Особенности и задачи общественных органов по управлению автомобильным спортом.
16. Структура, состав, права и обязанности общественных органов федерации. Формализация деятельности общественных органов (собрания, ведение протоколов).
17. Временные трассы для обучения и тренировки. Выбор мест проведения обучающих и тренировочных занятий для различных дисциплин автоспорта.
18. Организация тренировочного процесса на дорогах общего пользования и закрытых территориях. Особенности обеспечения безопасности обучения и тренировок.
19. Подготовка спортивных соревнований. Оргкомитет соревнований, состав, порядок утверждения, цели и задачи. Подбор судейской бригады, минимально необходимый состав официальных лиц, квалификация.
20. Положение (регламент) соревнования, содержание, особенности положений для различных дисциплин автоспорта.
21. Программа соревнований, содержание, информация для зрителей и участников.
22. Оборудование для проведения соревнований (оргтехника, расходные материалы, судейское оборудование, оборудование безопасности).
23. Расписание проведения соревнований. Соблюдение расписания. Форс-мажор. Коллегия спортивных комиссаров автоспорта, Главная судейская коллегия мотоспорта, регламент работы, обеспечение деятельности, протоколы КСК и ГСК. Работа наблюдателя на соревнованиях, роль и задачи.
24. Безопасность проведения соревнований, план безопасности, ответственные лица. Спортивные наказания, порядок наложения, штрафы, замечания, протесты, порядок рассмотрения, апелляции.



25. Обеспечивающие службы (медицина, противопожарная и Ч.С., главного механика, главного энергетика, связь, охрана), состав и задачи.
26. Результаты соревнования. Подведение итогов, результаты, протоколы соревнований, награждение. Аварии, травмы, отчеты о происшествиях.
27. Экономика организации и проведения соревнований, стартовые взносы, стартовые и призовые выплаты, спонсорский пакет, реклама, ТВ.
28. Кризисное управление, оптимизация затрат на проведение соревнований.

### **5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов 3-го года обучения очной формы обучения (6 семестр).**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Создание спортивной команды. Цели и задачи создания спортивной команды.
- 2.Материальное обеспечение команды (помещение, оборудование, транспортная, спортивная и вспомогательная техника, запасные части, ГСМ).
- 3.Функционирование спортивной команды. Персонал команды, структура, наполнение, квалификация, подчиненность, надёжность, создание «командного духа». Управление персоналом.
- 4.Техника для спорта, выбор основного класса, подготовка к соревнованиям, обслуживание в период соревнований, планово-предупредительный ремонт, ремонт. Участие в соревнованиях.
- 5.Календарь, командировки, обеспечение выездов. Действия команды в период проведения соревнований. Участник, механики, тренер, врач, вспомогательный персонал, расстановка сил, материальное обеспечение. Расписание работ, логистика.
- 6.Экономические основы деятельности команды в период подготовки и участия в соревнованиях. Бюджет команды, составляющие расходной части. Договорные отношения, создание, подписание и ведение договоров.
- 7.Привлечение средств для функционирования команды; спонсорский пакет, привлечение спонсора, реклама, работа с Пиар – агентствами, ТВ, отработка спонсорских вложений, участие в Пиар – акциях спонсора, отчеты, создание и функционирование Фан-клуба.
- 8.Прикладная (непрофильная) деятельность: платная подготовка водителей, повышение водительского мастерства, тюнинг, сувенирная продукция.

### **5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов 4-го года обучения (8 семестр) очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Соревновательная деятельность. Ознакомление с порядком организации спортивного соревнования.
- 2.Работа оргкомитета соревнований, расписание и вопросы повестки дня. Материальное обеспечение подготовки соревнования.

3. Подготовка спортивной документации соревнования. Ознакомление с системой проведения соревнования.
4. Административные проверки. Технический контроль автомобилей. Системы хронометража и протоколы хронометража.
5. Обязанности Руководителя гонки. Права и обязанности Коллегии спортивных комиссаров.
6. Составление протокола соревнования.
7. Протоколы административных и технических проверок.
8. Протоколы хронометража.
9. Протоколы заседаний Коллегии спортивных комиссаров.
10. Протоколы соревнований. Отчёты об авариях и травмах.
11. Отбор спортсменов и подбор персонала. Социальный портрет спортсмена, тренера, менеджера, технического персонала (анкетные данные, образовательный ценз, место и условия проживания, материальное положение, анализ резюме и результаты собеседования).
12. Психологический портрет спортсмена (психологические качества, способности к профессиональной деятельности, мотивация, адекватность поведения, способности к концентрации, преодолению стресса).
13. Физиологический портрет спортсмена.
14. Уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).
15. Координационные способности в системе гонщик – спортивный снаряд – дорога – среда.
16. Показатели ЧСС в покое, тренировочном и соревновательном режиме.
17. Подбор персонала команды, отбор спортсменов и повышение спортивной квалификации.
18. Характеристика физиологических функций (кровообращение, дыхание, терморегуляция).
19. Техничко-тактические характеристики. Техника и тактика старта, стартового разгона, прохождение поворотов, преодоление неровностей, трамплинов, серии трамплинов, прыжки, учет состояния дорожного покрытия.
20. Знания командной и индивидуальной тактики и системы самостоятельной подготовки.
21. Результативность спортивных показателей. Динамика достижений за последние три года. Перспективность.
22. Календарный план тренировочной и соревновательной деятельности на спортивный сезон. План – задание для индивидуальной подготовки. Профилактика спортивного травматизма.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение,  
необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-  
педагогическое совершенствование»**

**Основная литература**

**Основная литература**

## Учебник

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

## Учебные пособия

2. Бариеников Е.М. Инновационная педагогическая технология – «Метод групповой подготовки начинающих водителей категории «В»: учебное пособие с применением технических средств обучения и системы контроля уровня подготовленности/ Бариеников Е.М., Николаев А.Н. – М. : ООО «Принт Центр» , 20007 – 53с.; ил.
3. Бариеников Е.М Педагогическая технология групповой подготовки начинающего спортсмена в автомобильном спорте: учебное пособие / Бариеников Е.М.– М. : ООО «Принт Центр» , 2014 – 64с.; ил.
4. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
5. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
6. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011
7. FIA. 43 Edition Yearbook of Automobile sport. 2009

## Дополнительная литература

8. FIA Institute for Motor Sport Safety. A Driver's Guide to Safe Motor Sport. 2006
9. FIA Institute for Motor Sport Safety. Anti-doping Guide for Drivers. 2006
10. Атоян А.К. Формула-1 М. Илби. 1995
11. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
12. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
13. Бекман В.В. Гоночные автомобили. М. Машиностроение 1982
14. Бекман В.В. Гоночные мотоциклы. М. Машиностроение 1983
15. Блеер А.Н., Цыганков Э.С. Защитное вождение автомобиля (активная безопасность водителя) учебное пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) М. 2003
16. Богданов О.А., Цыганков Э.С. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена. М. Изд-во ДОСААФ СССР 1986
17. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.
18. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. М. АСТ. Астрель, 2004
19. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. М. АСТ. Астрель, 2004

20. Гаркунов Д.Н. Триботехника "Износ и безызносность" Издательство МСХА Москва 2001 г.
21. Гаркунов Д.Н. Триботехника "Конструирование, изготовление, эксплуатация машин" Издательство МСХА Москва 2002 г.
22. Горбачев М.Г. Экстремальное вождение. Гоночные секреты. М. Рипол классик 2006
23. Горбачев М.Г. Энциклопедия безопасного вождения в экстремальных условиях. М. Рипол классик 2007
24. Градусов В.А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена: методическая разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.
25. Долбиш А.А., Ипатенко А.В., Шугуров Л.М. Биография быстрых колёс. СП «Принди» 1993
26. Ежегодник автомобильного спорта 2009 года. Составитель С.В.Ушаков. М. Ринфо 2009
27. Информационный сборник по мотоциклетному спорту 2007 года. Составитель Г.И. Шулик, НРМФ 2007
28. Кириллова Г.Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: учебник для населения. М. НЦ ЭНАС 2001
29. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
30. Питер Ф. Друкер. Друкер на каждый день. 366 советов по мотивации и управлению временем. М. Вильямс 2007.
31. Питер Ф. Друкер. Задачи менеджмента в XXI веке. М. Вильямс. 2007.
32. Питер Ф. Друкер. Менеджмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М. Вильямс 2007.
33. Питер Ф. Друкер. Менеджмент: задачи, обязанности и практика. М.Вильямс 2008.
34. Питер Ф. Друкер. Энциклопедия менеджмента. М. Вильямс 2006.
35. Питер Ф. Друкер. Эффективный руководитель. М. Вильямс 2008.
36. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006.
37. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект, фонд «Мир», 2004.
38. Руководство для судей. Составитель Ушаков С.В. М. Ринфо 2008
39. Сигуринди Э.Г. Автомобильный спорт М. Изд-во ДОСААФ СССР. Часть 1 и 2 1982
40. Спортивная медицина: учебник для институтов физ. культуры / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
41. Тодоров М.Р. Картинг России. СПб, «Акцидент» 2002
42. Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировка) / Ю. И. Трофимец. – М.: ДОСААФ 1990.
43. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика. Киев «Иван Федоров» 2007
44. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.

45. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
46. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
47. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
48. Цыганков Э.С. Высшая школа водительского мастерства. Учебник для ВУЗов. М. ИКЦ «Академкнига» 2007
49. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд. , перераб. и доп. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с. : ил.
50. Цыганков Э.С. Академия водительского мастерства. 150 приемов контраварийного вождения /Э.С. Цыганков, С.С. Воробьев. – М.: РИПОЛ касик, 2009. – 352 с.: ил. – (Высшая школа водительского мастерства).
51. Якокка Ли. Карьера менеджера. М. «Прогресс». 1990

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов. Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео и фото оборудование.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания***

*1 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1-2 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **2 семестр – дифференциальный зачёт.**

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Участие в походе «на выживание».	В соответствии с планом кафедры	5 баллов
3.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	В течение семестра	5 баллов
4.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта	В течение семестра	5 баллов
5.	Творческое задание (презентация) по теме: «Дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта, тенденции развития»	В течение семестра	5 баллов
6.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания физических качеств (по заданию преподавателя)»	В течение семестра	5 баллов
7.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования техники скоростного руления».	В течение семестра	5 баллов
8.	Выполнение требований по физической и тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
9.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5 баллов
10.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований	Весь период	5 баллов
11.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	В течение семестра	5 баллов

12.	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке авто и мотогонщиков.	В течение семестра	5 баллов
13.	Контрольная работа: Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей	В течение семестра	5 баллов
14.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 баллов
15.	Дифференцированный зачёт	По расписанию	20 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом**

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (авто и мотоспорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3-4 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **4 семестр - дифференциальный зачёт.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<b>Выступление по темам:</b>		
1.1	Структура «эталонной» техники;	В течение семестра	10 баллов
1.2	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	В течение семестра	10 баллов
1.3	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	В течение семестра	5 баллов
2	<b>План-конспект и проведение занятия</b> «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	В течение семестра	5 баллов
3	<b>Реферат по теме:</b> Особенности обеспечения безопасности учебных занятий по авто и мотоспорту	В течение семестра	10 баллов
4	<b>Творческое задание (презентация) по теме:</b> «Особенности Классификация и технические требования к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях. Классификация мотоциклов».	В течение семестра	10 баллов
5	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки автогонщиков».	В течение семестра	5 баллов
6	Реферат по теме: «требования безопасности спортивных трасс и организации соревнований».	В течение семестра	5 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
11.	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
12.	Дифференцированный зачёт	По расписанию УМУ	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



2	<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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): **5-6 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **6 семестр - дифференциальный зачёт.**

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ, секциях и клубах	В течение семестра	10 баллов
2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-автогонщика. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
4	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	10 баллов
5	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	В течение семестра	10 баллов
6	Разработка годового плана подготовки на тренировочном этапе.	В течение семестра	10 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
8	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
9	Дифференцированный зачёт	По расписанию УМУ	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом

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 (автомобильный и мотоциклетный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): **7-8 семестры**

Форма промежуточного контроля: **8 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
<b>1</b>	<b>Выступление по темам:</b>		
1.1	- Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	В течение семестра	10 баллов
1.2	- Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	В течение семестра	10 баллов
1.3	- Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
1.5	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	5 баллов
1.6	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности		5 баллов
<b>2.</b>	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
<b>3</b>	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
<b>4</b>	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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** ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

**«Б1.В.ОД.11 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный 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 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [15] зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [1-8].

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Курс спортивно-педагогического совершенствования является органичным продолжением основных разделов дисциплины «Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных компетенций и необходимых для бакалавра профессиональных знаний, умений, навыков и физической подготовленности.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с

особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (Автомобильный и мотоциклетный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	МОДУЛЬ 1. Нормативно-правовая база автомобильного и мотоциклетного спорта (АиМС)	1-2	30	42		Диффер. зачёт
2	МОДУЛЬ 2. Начальные элементы педагогического мастерства		30	60		
3	МОДУЛЬ 3. Проектирование, строительство и эксплуатация спортивных сооружений для автоспорта, и подготовка спортивных трасс автомобильных соревнований	3-4	60	66		Диффер. зачёт
4	МОДУЛЬ 4. Ознакомление с деятельностью федераций, комитетов, комиссий	5-6	60	66		Диффер. зачёт
5	Модуль 5. Организация деятельности спортивной команды	7-8	30	24		Экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Соревновательная деятельность		30	33	9	
<b>Всего: 720 часов (15 зачётных единиц)</b>			<b>232</b>	<b>479</b>	<b>9</b>	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (горные  
виды спорта)»**

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 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Составитель:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры ТИМ  
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Рецензент:

---

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

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

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

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

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные горным видам спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

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

	занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.			
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в горных видах спорта <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в горных видах спорта	1-2		
	<i>Уметь:</i> – анализировать тактику в горных видах спорта.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в горных видах спорта.	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в горных видах спорта	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<i>Уметь:</i> – выполнять функции младших судей по скалолазанию.	1-2		
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных горных видах спорта	3-4		
	<i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта	5-6		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в горных видах спорта	7-8		
<b>ПК-10</b>	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по горным видам спорта	5-6		
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой работы с альпинистским снаряжением	5-6		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий горных видах спорта	7-8		
<b>ПК-14</b>	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по горным видам спорта	1-2		

	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными горными видами спорта.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях горными видами спорта.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: Всего:197 часов (5,5 зачетных единиц)	1-2	60	102		Дифференцированный зачет
1.	Меры обеспечения безопасности при занятиях горными видами спорта		12	22		
1.1	Снаряжение для альпинизма, спелеологии, промышленного альпинизма. Средства защиты от падения с высоты		4	6		

1.2	Вязка узлов. Звенья страховочной цепи			8		
1.3	Страховочный тренажер. Виды и организация самостраховки, страховки на страховочном тренажере. Обеспечения безопасности на различных видах горного рельефа		8	8		
<b>2.</b>	<b>Техника и тактика передвижения по различным видам горного рельефа</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Передвижение по скальному рельефу. Основные правила тренировок на естественных скалах и скальных тренажерах		12	20		
<b>3.</b>	<b>Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на начальном этапе обучения</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
3.1	Основы технико-тактической подготовки в альпинизме		12	20		
<b>4.</b>	<b>Формирования индивидуальных двигательных качеств, общая физическая подготовка в горных видах</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
4.1	Общая и специальная физическая подготовка		12	20		
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований по скалолазанию</b>		<b>12</b>	<b>20</b>		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скалолазанию		12	20		
<b>II курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>3-4</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
1.1	Общие представления о Технике Одинарной Верёвки (SRT). Способы страховки		4	8		

1.2	Техника передвижения по линейной опоре. Вертикальные перила. Различные способы передвижения		10			
1.3	Использования различных спусковых устройств. Отработка навыков спуска по вертикальным перилам		6	4		
<b>2.</b>	<b>Меры обеспечения безопасности в техники SRT</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
2.1	Методика обеспечения безопасности в технике SRT		10	8		
<b>3.</b>	<b>Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования</b>		<b>20</b>	<b>12</b>		
3.1	Занятия по анализу тактики в альпинизме, скалолазании, спелеологии		4	4		
3.2	Методики обучения горным видам спорта		16	8		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в горных видах спорта		4	8		
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>6</b>	<b>26</b>		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивному туризму		6	26		
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5-6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>1</b>	<b>Безопасность при взаимодействии связок альпинистов</b>		<b>24</b>	<b>18</b>		
1.1	Взаимная страховка. Основные формы безопасности взаимодействия альпинистов		2	6		



1.2	Приёмы динамической страховки на учебном скалолазном тренажере		2	4		
1.3	Использования различных страховочных устройств при различных видах страховки			8		
1.4	Техника передвижения в вертикальных участках. Основные правила тренировок на вертикальных веревках (навеске)		20			
<b>2.</b>	<b>Тактика организации восхождений в альпинизме</b>			<b>16</b>		
2.1	Тактика организации восхождений. Составление тактического плана			16		
<b>3.</b>	<b>Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах</b>		<b>20</b>	<b>16</b>		
3.1	Методика подготовки спасателя в альпинизме		10	8		
3.2	Организация и проведение поисковых мероприятий и спасательных работ в горах		10	8		
<b>4.</b>	<b>Тактика организация и спортивного прохождения вертикальных пещер</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
4.1	Тактика организации спелеологических экспедиций восхождений. Составление тактического плана		16	16		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>7-8</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>1</b>	<b>Безопасность при взаимодействии связок альпинистов</b>		<b>20</b>	<b>21</b>		
1.1	Взаимная страховка. Основные формы безопасности взаимодействия альпинистов		8	8		
1.2	Приёмы динамической страховки на учебном скалолазном тренажере		8	8		

1.3	Использования различных страховочных устройств при различных видах страховки		4	5		
1.4	Техника передвижения в вертикальных участках. Основные правила тренировок на вертикальных веревках (навеске)		2	4		
2.	<b>Тактика организации восхождений в альпинизме</b>		2	4		
2.1	Тактика организации восхождений. Составление тактического плана		20	16		
3.	<b>Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах</b>		20	16		
3.1	Методика подготовки спасателя в альпинизме		18	16		
3.2	Организация и проведение поисковых мероприятий и спасательных работ в горах		4	4		
4.	<b>Тактика организация и спортивного прохождения вертикальных пещер</b>		4	4		
4.1	Тактика организации спелеологических экспедиций восхождений. Составление тактического плана		10	8		
<b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

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

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

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

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Страховочное снаряжение для занятий альпинизмом.
2. Страховочное снаряжение для занятий спелеологией.
3. Страховочное снаряжение для занятий промышленным альпинизмом.
4. Звенья страховочной цепи: нагрузка на звенья страховочной цепи, надежность точек страховки.
5. Применение и назначение узлов в горных видах спорта.
6. Вязка узлов основных узлов, применяемых в горных видах спорта на время. Различные варианты завязывания основных узлов, применяемых в горных видах спорта.
7. Обеспечение безопасности на скальном рельефе.
8. Обеспечение безопасности на снежном рельефе.
9. Обеспечение безопасности на ледовом рельефе.
10. Обеспечение безопасности на осыпных и травянистых склонах.
11. Обеспечение безопасности при взаимодействии связок альпинистов: взаимная страховка.
12. Попеременная и одновременная страховка.
13. Отработка приемов динамической страховки на учебном тренажере, при использовании статической, динамической и статодинамической веревки.
14. Использование индивидуальной страховочной системы, для обеспечения безопасности.
15. Использование амортизаторов для динамической страховки.
16. Техника передвижения по скальному рельефу.
17. Различия в тренировках на естественном и искусственном скальном рельефе.
18. Техника передвижения по вертикальному ледовому рельефу.
19. Техника передвижения по горизонтальному ледовому рельефу: прохождение открытых и закрытых ледников.
20. Различия в тренировках на естественном и искусственном ледовом рельефе.
21. Техника передвижения по вертикальным перилам.
22. Техника передвижения по горизонтальным перилам.
23. Основные правила закрепления вертикальных и горизонтальных перил.

**Нормативные требования для студентов первого курса:**

	Мужчины	Женщины

№ пп	Упражнение	оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	12,00	12,30	13	13	13,30	14
2	Кросс 3000 метров (мин.)	10,00	11,00	11,50	11,40	12,40	13,10
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,50	2,30	2,10	2,20	2,10	1,95
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	18	16	14	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	30	27	25
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,45	1,55	2,05	2,05	2,30	3,00

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

#### Вопросы для устного ответа:

1. Составление тактического плана восхождения.
2. Категорийность горных туристских маршрутов и методика их организации.
3. Различие стилей восхождения (альпийский, гималайский, осадный) и их применение в зависимости от маршрута и района, в котором совершается восхождение.
4. Методика совершения соло восхождения.
5. Составление тактического плана спелеоэкспедиции.
6. Техника передвижения связок на сложном скальном рельефе.
7. Основы технической подготовки в альпинизме.
8. Основы технической подготовки в спортивной спелеологии.
9. Основы технической подготовки в скалолазании.
10. Общая физическая подготовка, при занятиях горными видами спорта: правила составления микро-, мезо- и макроциклов.
11. Особенности специальной физической подготовки при занятиях: альпинизмом, горным туризмом, спелеологией, скалолазанием, ледолазанием.
12. Развитие скоростно-силовых способностей в горных видах спорта.
13. Развитие гибкости в горных видах спорта.
14. Развитие общей и специальной выносливости в горных видах спорта.
15. Обеспечение безопасности при работе на одинарной веревке.
16. Правила подбора снаряжения, при использовании техники SRT.
17. Способы передвижения по вертикальным перилам, при использовании техники SRT.

18. Применение различных спусковых устройств.
19. Организация навески в соответствии с методикой обеспечения безопасности.
20. Организация искусственных точек опоры.
21. Применение отклонителей (дивейторов) и протекторов для повышения безопасности прохождения маршрута.
22. Методика прохождения промежуточных точек крепления, узла, протектора и отклонителя.

**Нормативные требования для студентов второго курса:**

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,50	12,20	12,50	12,50	13,20	13,50
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,50	10,50	11,40	11,30	12,30	13,00
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,60	2,40	2,20	2,30	2,20	2,05
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	19	17	15	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	31	28	26
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,35	1,45	1,55	1,55	2,20	2,50

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
2. Организация поисково-спасательных работ силами одной группы.
3. Организация поисково-спасательных работ и взаимодействие групп в составе альпмероприятия.
4. Функции начальника спасательного отряда в альпмероприятии.
5. Организация поисково-спасательных работ в пещерах.
6. Транспортировка пострадавшего в горной местности.
7. Транспортировка пострадавшего в пещерах.
8. Методика поиска, попавших в лавину: применение биперов, лавинных зондов, лавинных шнуров.

9. Особенности подготовки спелеоспасателя.
10. Правила категорирования альпинистских, туристских и спелеологических маршрутов.
11. Уровни сложности скалолазных маршрутов по американской, британской, французской, UIAA, саксонской, австралийской, финской, норвежской и бразильской системам.
12. Классификация маршрутов в боулдеринге.
13. Различия в спортивных дисциплинах и маршрутах по скалолазанию (боулдеринг, скорость, трудность).
14. Характеристики естественных полостей (пещер): вертикальные, горизонтальные, лабиринтовые, обводненные и комбинированные.
15. Ориентирование, с использованием компаса, определение азимута.
16. Ориентирование, с использованием топографических карт, схем и описания маршрута.
17. Особенности ориентирования в средне- и высокогорье.
18. Ориентирование в пещерах: применение оборудования для подземного ориентирования.
19. Структура руководящих органов в альпинизме. Федерация альпинизма России.
20. Система альпинистских лагерей в СССР и РФ.
21. Клубные формы работы в альпинизме и спелеологии.
22. Система УТС в альпинизме и спелеологии.
23. Правила безопасности при организации биваков в средне- и высокогорье.
24. Организация базового лагеря в средне- и высокогорье.
25. Организация питания при совершении туристских походов в высокогорье.
26. Организация питания в базовом лагере во время проведения альпмероприятия.
27. Организация бытовых условий при постановке базового лагеря, бивака.

#### Нормативные требования для студентов третьего курса:

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,40	12,10	12,40	12,40	13,10	13,40
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,40	10,40	11,30	11,20	12,20	12,50
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,70	2,50	2,30	2,40	2,30	2,15
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	20	18	16	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	32	29	27

6	Плавание 100 метров (мин.)	1,25	1,35	1,45	1,45	2,10	2,40
---	----------------------------	------	------	------	------	------	------

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

1. Страховочное снаряжение для занятий альпинизмом.
  2. Страховочное снаряжение для занятий спелеологией.
  3. Страховочное снаряжение для занятий промышленным альпинизмом.
  4. Звенья страховочной цепи: нагрузка на звенья страховочной цепи, надежность точек страховки.
  5. Применение и назначение узлов в горных видах спорта.
  6. Вязка узлов основных узлов, применяемых в горных видах спорта на время.
- Различные варианты завязывания основных узлов, применяемых в горных видах спорта.
7. Обеспечение безопасности на скальном рельефе.
  8. Обеспечение безопасности на снежном рельефе.
  9. Обеспечение безопасности на ледовом рельефе.
  10. Обеспечение безопасности на осыпных и травянистых склонах.
  11. Обеспечение безопасности при взаимодействии связок альпинистов: взаимная страховка.
  12. Попеременная и одновременная страховка.
  13. Отработка приемов динамической страховки на учебном тренажере, при использовании статической, динамической и статодинамической веревки.
  14. Использование индивидуальной страховочной системы, для обеспечения безопасности.
  15. Использование амортизаторов для динамической страховки.
  16. Техника передвижения по скальному рельефу.
  17. Различия в тренировках на естественном и искусственном скальном рельефе.
  18. Техника передвижения по вертикальному ледовому рельефу.
  19. Техника передвижения по горизонтальному ледовому рельефу: прохождение открытых и закрытых ледников.
  20. Различия в тренировках на естественном и искусственном ледовом рельефе.
  21. Техника передвижения по вертикальным перилам.
  22. Техника передвижения по горизонтальным перилам.
  23. Основные правила закрепления вертикальных и горизонтальных перил.
  24. Составление тактического плана восхождения.
  25. Категорийность горных туристских маршрутов и методика их организации.
  26. Различие стилей восхождения (альпийский, гималайский, осадный) и их применение в зависимости от маршрута и района, в котором совершается восхождение.
  27. Методика совершения соло восхождения.
  28. Составление тактического плана спелеоэкспедиции.
  29. Техника передвижения связок на сложном скальном рельефе.
  30. Основы технической подготовки в альпинизме.
  31. Основы технической подготовки в спортивной спелеологии.
  32. Основы технической подготовки в скалолазании.
  33. Общая физическая подготовка, при занятиях горными видами спорта: правила составления микро-, мезо- и макроциклов.
  34. Особенности специальной физической подготовки при занятиях: альпинизмом, горным туризмом, спелеологией, скалолазанием, ледолазанием.

35. Развитие скоростно-силовых способностей в горных видах спорта.
36. Развитие гибкости в горных видах спорта.
37. Развитие общей и специальной выносливости в горных видах спорта.
2. Обеспечение безопасности при работе на одинарной веревке.
3. Правила подбора снаряжения, при использовании техники SRT.
4. Способы передвижения по вертикальным перилам, при использовании техники SRT.
5. Применение различных спусковых устройств.
6. Организация навески в соответствии с методикой обеспечения безопасности.
7. Организация искусственных точек опоры.
8. Применение отклонителей (дивейторов) и протекторов для повышения безопасности прохождения маршрута.
9. Методика прохождения промежуточных точек крепления, узла, протектора и отклонителя.
10. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
11. Организация поисково-спасательных работ силами одной группы.
12. Организация поисково-спасательных работ и взаимодействие групп в составе альпмероприятия.
13. Функции начальника спасательного отряда в альпмероприятии.
14. Организация поисково-спасательных работ в пещерах.
15. Транспортировка пострадавшего в горной местности.
16. Транспортировка пострадавшего в пещерах.
17. Методика поиска, попавших в лавину: применение биперов, лавинных зондов, лавинных шнуров.
18. Особенности подготовки спелеоспасателя.
19. Правила категорирования альпинистских, туристских и спелеологических маршрутов.
15. Уровни сложности скалолазных маршрутов по американской, британской, французской, UIAA, саксонской, австралийской, финской, норвежской и бразильской системам.
16. Классификация маршрутов в боулдеринге.
17. Различие в спортивных дисциплинах и маршрутах по скалолазанию (боулдеринг, скорость, трудность).
18. Характеристики естественных полостей (пещер): вертикальные, горизонтальные, лабиринтовые, обводненные и комбинированные.
19. Ориентирование, с использованием компаса, определение азимута.
20. Ориентирование, с использованием топографических карт, схем и описания маршрута.
21. Особенности ориентирование в средне- и высокогорье.
22. Ориентирование в пещерах: применение оборудования для подземного ориентирования.
23. Структура руководящих органов в альпинизме. Федерация альпинизма России.
24. Система альпинистских лагерей в СССР и РФ.
25. Клубные формы работы в альпинизме и спелеологии.
26. Система УТС в альпинизме и спелеологии.
28. Правила безопасности при организации биваков в средне- и высокогорье.
29. Организация базового лагеря в средне- и высокогорье.
30. Организация питания при совершении туристских походов в высокогорье.
31. Организация питания в базовом лагере во время проведения альпмероприятия.
32. Организация бытовых условий при постановке базового лагеря, бивака.

**Нормативные требования для студентов четвертого курса:**



№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,30	12,00	12,30	12,30	13,00	13,30
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,30	10,30	11,20	11,10	12,10	12,40
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,80	2,60	2,40	2,50	2,40	2,25
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	21	19	17	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	33	30	28
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,15	1,25	1,35	1,35	2,00	2,30

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»**

а) Основная литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.
4. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта /

Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

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

б) Дополнительная литература:

1. Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.
7. Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.
8. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанастки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.
9. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.
10. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.
11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.
17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.
18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.
19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.
20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.
21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.
22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.

23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.
24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.
25. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.
26. Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пеппи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.в)

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Интернет сайты государственных учреждений по спорту:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
3. <http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:

4. <http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;
5. <http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
6. <http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

Спортивные медицинские сайты:

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

Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:

8. <http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
  9. <http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
  10. <http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
  11. <http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
  12. <https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
  13. <http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
  14. <http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Microsoft Word</li> <li>-Microsoft Excel</li> <li>-Microsoft PowerPoint</li> <li>-Microsoft Outlook</li> </ul>	<p>составе:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i>  <i>Редактор табличный,</i>  <i>Редактор деловой графики и презентаций</i>  <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- 7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.
- 7.2. Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.
- 7.3. Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:
  - 7.4. альпинистские веревки;
  - 7.5. карабины;
  - 7.6. оттяжки;
  - 7.7. зажимы кулачкового типа;
  - 7.8. индивидуальные страховочные системы;
  - 7.9. тормозные устройства;
  - 7.10. репшнуры;
  - 7.11. ледорубы;
  - 7.12. кошки;
  - 7.13. каски;
  - 7.14. скальные туфли;
  - 7.15. транспортные мешки;
  - 7.16. рюкзаки;
  - 7.17. палатки;
  - 7.18. спальные мешки;

## 7.19. карематы.

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Скальный тренажер (скалодром).
4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Меры обеспечения безопасности при занятиях горными видами спорта 2. Техника и тактика передвижения по различным видам горного рельефа 3. Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на начальном этапе обучения 4. Формирования индивидуальных двигательных качеств, общая физическая подготовка в горных видах 5. Организация и проведение соревнований по скалолазанию	1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 20-25 недели 31-35 недели	10 10 10 10 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный 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 экзамену.

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование 2. Меры обеспечения безопасности в техники SRT 3. Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования 4. Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий 5. Организация и проведение соревнований	1-2 недели 11-15 недели 20-21 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 10 10 10 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ



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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Безопасность при взаимодействии связок альпинистов 2. Тактика организации восхождений в альпинизме 3. Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах 4. Тактика организация и спортивного прохождения вертикальных пещер	3-12 недели 16-17 недели 28-34 недели 35-36 недели	15 15 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	12
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Классификация альпинистских и скалолазных маршрутов 2. Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий 3. Ориентирование в горной местности 4. Техника передвижение связок на сложном скальном рельефе 5. Спасательные мероприятия на сложном скальном рельефе силами малой группы 6. Соло транспортировка пострадавшего на сложном скальном рельефе	1-7 недели  8-15 недели  21-24 недели  29-30 недели  34-38 недели	8  8  8  8  8
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	20
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов  
среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

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

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

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Меры обеспечения безопасности при занятиях горными видами спорта	1-2	12	22		Дифференцированный зачет
2.	Техника и тактика передвижения по различным видам горного рельефа		12	20		
3.	Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на начальном этапе обучения		12	20		
4.	Формирования индивидуальных двигательных качеств, общая физическая подготовка в горных видах		12	20		
5.	Организация и проведение соревнований по скалолазанию		12	20		
1	Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование	3-4	20	12		Дифференцированный зачет
2.	Меры обеспечения безопасности в техники SRT		10	8		
3.	Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
5.	Организация и проведение соревнований		6	26		



1	Безопасность при взаимодействии связок альпинистов	5-6	24	18		Дифференцированный зачет
2.	Тактика организации восхождений в альпинизме			16		
3.	Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах		20	16		
4.	Тактика организация и спортивного прохождения вертикальных пещер		16	16		
1	Классификация альпинистских и скалолазных маршрутов	7-8	20	21	9	Экзамен
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
3.	Ориентирование в горной местности		20	16		
4.	Передвижение группы на сложном скальном рельефе		18	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»**

(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 2017 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составитель:

Каменщикова А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

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

Рецензент:

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (подводный спорт) является:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по подводному плаванию и дайвингу, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по плаванию, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (подводный 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 (подводный 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 (подводный 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 «Подводный 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. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на 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 подводным спортом. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе подготовки подводного

пловца, 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.

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	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - общие основы теории подводного спорта и дайвинга	1		2
	<i>Знать:</i> методику обучения в подводном спорте	2-3		3-3
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по различным подводным видам спорта	2-3		3-4
	<i>Владеть:</i> - методическими основами формирования двигательных качеств в подводных видах спорта	3		3
	<i>Владеть:</i> - основами спортивной тренировки в подводных	5		6

	видах спорта			
	<i>Владеть:</i> - основами ведения тренерской работы в коллективе физической культуры и спорта, включая оформление всей необходимой документации по подводному спорту	6		7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - принципы и методы обучения;	2		3
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;	3-4		4-6
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	6		7
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	8		9
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	2		3
	<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		5
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	6		7
	<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 избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2		3
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений	8		9

	дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		2
	<i>Уметь:</i> - оценивать функциональное состояние занимающихся.	1		2
	<i>Уметь:</i> - определять причины типичных ошибок у занимающихся подводными видами спорта, подбирать методику их устранения, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования	3		4
	<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.	3		4
	<i>Владеть:</i> - методикой определения причин типичных ошибок у занимающихся подводными видами спорта, подбирать методики их устранения, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования	2-3		3-4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2		3
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по подводному спорту и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований;	1		2
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	3		3
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по водному спорту; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	5		5
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	7		8
	<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 организации и проведения	1		1



	соревнований различного уровня;			
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	5-6		
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	7		8
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		9
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	4		6
	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	8		9
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4		5
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	8		8
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в	8		8

	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-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	1		1
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - 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; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.	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

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

##### 4.1 Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 162 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	<b>1</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>I</b>		6	8		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>I</b>		4	2		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>I</b>					
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>I</b>					
<b>6</b>	1.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>I</b>					
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>1</b>					
<b>8</b>	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>I</b>		4	8		
<b>9</b>	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>I</b>		4	10		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	<b>I</b>		4	2		

11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	I				
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	I				
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	1				
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	I		4	6	
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	I		4	4	
16	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	I			12	
17	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	I				
18	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	I				
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	2				
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	II		4	6	
21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	II		2	4	
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	II				
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	II		4	4	
24	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	II			6	
25	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	2			8	
26	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	II		2	2	

27	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	II		2	6		
28	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	2			4		
29	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	II		2	10		
30	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	II		6	10		
31	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	II		4	10		
32	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	II		8	2		
33	Зачет			30	60		2 семестр
<b>Итого часов:</b>					60	102	162

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

##### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	1					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	I	2	2	8		
3	1.2. Структура «эталонной»	I		2	8		

	техники в различных дисциплинах подводного спорта					
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	I		2	4	
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	I		2	4	
6	1.5. Моделирование индивидуальной техники	I		2	6	
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	1				
8	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	I			8	
9	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	I			8	
10	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	I			4	
11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	I			4	
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	I			2	
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	1				
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	I			4	
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	I			6	
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	I				
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	I				
	<b>Итого часов 1 семестр</b>	<b>70</b>		4	66	<b>2</b>
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	2				
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	II	2	2	12	

20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	II	2	4	8		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	II			14		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	II			6		
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	II					
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	2					
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	II					
26	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	II			8		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	2					
28	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	II			10		
29	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	II			4		
30	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	II			8		
31	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	II			8		
32	<b>Зачет (2 семестр)</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		<b>144</b>

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.3 Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 126 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	<b>3</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>III</b>			3		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>III</b>		3	8		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>III</b>		7	2		
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>III</b>					
<b>6</b>	1.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>III</b>					
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>3</b>					
<b>8</b>	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>III</b>					
<b>9</b>	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>III</b>		6	4		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	<b>III</b>		4	6		



11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	III					
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	III					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	3					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	III					
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	III		6	2		
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	III					
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	III					
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	3					
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	III					
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	III		4	8		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	III					
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	III					
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	III					
	<b>Итого часов 3 семестр</b>			30	33		
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	4					
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	IV		10	10		
26	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла	IV			13		

	последнего поколения						
27	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>4</b>					
28	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	<b>IV</b>					
29	6.2. Особенности обучения выходу из штатных ситуаций	<b>IV</b>		10	8		
30	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	<b>IV</b>		10	2		
31	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	<b>IV</b>					
32	<b>Зачет</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>4 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>

#### 4.4 Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

##### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единиц**, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	<b>3</b>					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>III</b>			2		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>III</b>		2	8		

4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	III		2	16		
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	III			4		
6	1.5. Моделирование индивидуальной техники	III			2		
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	3					
8	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	III			8		
9	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	III					
10	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	III		2	12		
11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	III			8		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	III					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	3					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	III					
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	III		2	6		
16	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	III			4		
17	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	III					
18	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	III					
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	3					
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	III			2		

21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	III			2		
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	III					
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	III					
24	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	III					
	<b>Итого за 3 семестр</b>	72		8	64		
25	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	4			12		
26	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	IV		2	18		
27	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	IV		2	14		
28	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	4					
29	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	IV		2	16		
30	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	IV		2	6		
31	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	IV					
32	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	IV					
33	<b>Зачет 4 семестр</b>	72		8	64		<b>4 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>					<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.5 Третий год обучения 5-й и 6-й семестры)

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3,5 зачетных единиц, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1.Обучение спортивной технике</b>	<b>5</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>V</b>			2		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>V</b>		8	2		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>V</b>		2	4		
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>V</b>		4	2		
<b>6</b>	1.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>V</b>		6			
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>5</b>					
<b>8</b>	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>V</b>					
<b>9</b>	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>V</b>					
<b>10</b>	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	<b>V</b>					

11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	V				
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	V				
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>5</b>				
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	V			2	
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V			8	
16	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V		4	3	
17	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	V		4	6	
18	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	V		2	4	
	<b>Итого часов за 5 семестр</b>	<b>63</b>		30	33	
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>6</b>				
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI				
21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VI				
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI				
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VI			3	
24	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	<b>VI</b>				
25	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	6		4	4	
26	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VI		6	8	
27	5.3. Методика обучения	VI		3	8	

	выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения						
<b>28</b>	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>6</b>					
<b>29</b>	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	<b>VI</b>		6	6		
<b>30</b>	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	<b>VI</b>		6	6		
<b>31</b>	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	<b>VI</b>		4	4		
<b>32</b>	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	<b>VI</b>		4	4		
<b>33</b>	<b>Экзамен 6 семестр</b>	<b>VI</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>

#### 4.6. Третий год обучения 5-й и 6-й семестры)

##### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	<b>5</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>V</b>			8		

3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	V		2	8		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	V		2	4		
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	V		2	6		
6	1.5. Моделирование индивидуальной техники	V		2	4		
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	5					
8	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	V			6		
9	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	V			4		
10	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	V			2		
11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	V			2		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	V			12		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	5					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	V			8		
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V			6		
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	V			2		
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	V			2		
	<b>Итого часов за 5 семестр</b>	72		8	64		
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	6					
19	4.1. Документы планирования и	VI			8		



	судейства соревнований						
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VI		2	12		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI		2	8		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VI		2	8		
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	VI					
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	6		2	6		
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VI			8		
26	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	VI			8		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	6			8		
28	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	VI			10		
29	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	VI			10		
30	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	VI			4		
31	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	VI					
32	<b>Экзамен</b>	VI		8	64		<b>6 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>144</b>

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.7 Четвертый год обучения 7-й и 8-й семестры)

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 126 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1.Обучение спортивной технике</b>	7					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	VII					
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	VII					
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	VII					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	VII					
6	1.5. Моделирование индивидуальной техники	VII					
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	7					
8	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	VII		2			
9	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	VII		4	2		
10	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного	VII		2	8		

	мастерства в подводном спорте						
11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	VII		2	6		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	VII		6	4		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	7					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	VII		4	2		
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	VII		2	4		
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	VII		4	2		
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	VII		4	4		
	<b>Всего часов за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>8</b>					
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VIII					
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VIII					
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VIII					
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VIII			2		
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	<b>VIII</b>					
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	8			8		
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VIII		4	6		
26	5.3. Методика обучения	VIII		6	4		

	выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения					
<b>27</b>	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>8</b>				
<b>28</b>	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	<b>VIII</b>		4	3	
<b>29</b>	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	<b>VIII</b>		6	2	
<b>30</b>	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	<b>VIII</b>		2	8	
<b>31</b>	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	<b>VIII</b>		8		
<b>32</b>	<b>Экзамен</b>	<b>VIII</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>8 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>
						<b>126</b>

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.8 Четвертый год обучения 7-й и 8-й семестры)

#### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике</b>	<b>7</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>VII</b>					
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной»	<b>VII</b>					

	техники в различных дисциплинах подводного спорта						
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	VII					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	VII					
6	1.5. Моделирование индивидуальной техники	VII					
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	7					
8	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	VII					
9	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	VII					
10	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	VII					
11	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	VII	4				
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	VII					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	7					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	VII					
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	VII					
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	VII					
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	VII					
18	<b>МОДУЛЬ 4. Раздел 4. Организация соревнований и их судейство</b>	8					
19	4.1. Документы планирования и	VIII			12		

	судейства соревнований						
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VIII			8		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VIII			12		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VIII			12		
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	VIII			12		
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	8			12		
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VIII		2	4		
26	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	VIII			6		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	8			4		
28	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	VIII		2	8		
29	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	VIII		2	8		
30	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	VIII		2	12		
31	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	VIII		4	18		
32	<b>Экзамен</b>	VIII		16	128		<b>8 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>					16	128	144

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.9 Пятый год обучения 9-й и 10-й семестры)

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1.Обучение спортивной технике</b>	<b>9</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>9</b>			6		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>9</b>			4		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>9</b>					
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>9</b>		4			
<b>6</b>	1.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>9</b>		2			
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>9</b>					
<b>8</b>	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>9</b>			2		
<b>9</b>	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>9</b>		2	4		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	<b>9</b>			2		
<b>11</b>	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	<b>9</b>		8	2		

12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	9			6		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	9					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	9			8		
15	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	9			8		
16	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	9			6		
17	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	9			4		
	<b>Итого часов за 9 семестр</b>	<b>66</b>		16	50		
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	10					
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	10			2		
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	10			4		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	10			2		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	10			6		
23	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	10					
24	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	10			4		
25	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	10			10		
26	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	10		2	8		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	10					



28	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	10			6			
29	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	10		6	2			
30	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	10		6				
31	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	10		2				
32	Экзамен	10		16	53		Экзамен 10 семестр	
<b>Итого часов:</b>					<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>144</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Модуль 1. Обучение спортивной технике

#### Тема 1.1. Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)

Закрепление и совершенствование навыков использования методических приемов в обучении подводному плаванию с аквалангом, фридайвингу, спортивной подводной охоте и стрельбе, скоростному плаванию в ластах. Совершенствование навыков плавания в ластах применительно к скоростным видам подводного плавания, фридайвинга, спортивной подводной стрельбы. Подбор упражнений и последовательность их применения. Выявление характерных ошибок в работе рук, ног, туловища. Определение главных ошибок, причин появления и способов их устранения.

#### Тема 1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта

Закрепление и совершенствование навыка и умения плавания в ластах, ныряния в ластах и без ласт с задержкой дыхания. Анализ фазовой структуры по материалам видеозаписей техники сильнейших подводных пловцов,

видеозаписей, сделанных самостоятельно в учебной группе. Владение техникой с образцовой демонстрацией выполнения упражнений.

Совершенствование в подборе средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники. Применение имитационных упражнений.

### **Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)**

Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры движений в условиях меняющегося рельефа дна и окружающей среды. Вариативность движений в зависимости от изменения гидростатического давления при погружении и всплытии в дайвинге, фридайвинге, подводной охоте.

### **Тема 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий**

Поиск оптимальных характеристик индивидуальной техники и тактики в дайвинге, фридайвинге, подводной охоте. Закрепление и совершенствование навыков анализа эффективности применения различных приемов в подводной охоте и стрельбе, используя потенциал спортивного оружия и учитывая психофизические качества спортсмена.

### **Тема 1.5. Моделирование индивидуальной техники целевой соревновательной деятельности**

Закрепление и совершенствование навыка технологии моделирования индивидуальной тактики целевого соревнования: анализ водной среды, рельефа дна, преобладающих глубин, подводной флоры и фауны. Использование подводного компьютера для обеспечения безопасности спортсмена.

## **Модуль 2. Методика развития двигательных качеств**

### **Тема 2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте**

Закрепление и совершенствование навыка в выборе эффективных средств и методов развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Совершенствование навыка в организации и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, плавания.

### **Тема 2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте**

Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку, развитие выносливости, силы, быстроты, и специальных координационных способностей. Применение средств специальной физической подготовки на предсоревновательном этапе (бег, плавание, специальные дыхательные упражнения, микро-соревнования). Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

### **Тема 2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте**

Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсменов. Продолжительность и интенсивность упражнения, число повторений, продолжительность и характер отдыха между упражнениями в равномерном, переменном, повторном, интервальном, соревновательном методах тренировки. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия.

### **Тема 2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте**

Закрепление и совершенствование навыка в подборе комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

### **Тема 2.5. Моделирование целевых индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте**

Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальных двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).

## **Модуль 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах**

### **Тема 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий**

Закрепление и совершенствование навыков в разработке учебных документов: учебного плана, программы, графика, поурочного плана, планов-конспектов отдельных частей и целого занятия (урока) по подготовке различной направленности. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

Регистрация времени ТЗ, его частей, количества выполненных упражнений. Определение интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и субъективной оценке величины нагрузки. Контроль ближайших следовых эффектов

тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.).  
Методика ведения и анализа спортивного дневника.

### **Тема 3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца**

Закрепление и совершенствование навыков в разработке планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки: тренировочное занятие, микро-, мезо-, макроцикл, тренировочный год по этапам и периодам. Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для спортсменов различной квалификации. Рациональное соотношение общей и специальной подготовки. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревновательных дистанциях.

Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.

### **Тема 3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации**

Закрепление и совершенствование навыков в разработке индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона: прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях; моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности; моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного

результата. Построение годового плана с учетом многоэтапности соревновательной деятельности в Чемпионатах и Кубках России.

### **Тема 3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности**

Закрепление и совершенствование навыков в применении средств текущего и этапного контроля: количество ТЗ, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др. Контроль ближайших и долговременных следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины при тестировании в стандартных условиях, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).

## **Модуль 4. Организация соревнований и их судейство**

### **Тема 4.1. Документы планирования и судейства соревнований**

Закрепление и совершенствование навыков в составлении документов планирования и судейства соревнований, календаря соревнований, регламента соревнований, программы соревнований, заявок на участие в соревнованиях, дозаявок, перезаявок, карточек участников. Формирование стартового протокола методом ручной и электронной жеребьевки. Личное участие студентов в проведении судейства в качестве секретаря в соревнованиях, организуемых кафедрой. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований.

### **Тема 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах**

Участие в подготовке и судействе соревнований, организуемых кафедрами, федерациями Москвы и России. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований. Исполнение функциональных обязанностей секретаря, стартера, судьи на финише, судьи на дистанции, технического контролера, а также обязанностей представителя команды.

### **Тема 4.3. Организация и судейство массовых соревнований**

Закрепление и совершенствование навыков в организации и судействе массовых соревнований, личное участие в соревнованиях. Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления Положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Специфика организации и выполнения стартов соревнований. Подготовка и оборудование акваторий с учетом их безопасности, организация пунктов технической и медицинской помощи. Определение результатов (составление протоколов соревнований).

### **Тема 4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон и т.п.)**

Закрепление и совершенствование навыков в подготовке акваторий, места соревнований. Организация и проведение квалификационных погружений и поединков. Подготовка протоколов результатов первой части соревнований (квалификационного этапа) и протоколов старта основной части соревнований. Определение спортивных результатов и подготовка протоколов результатов соревнований по методике спортивных федераций. Особенности организации и судейства соревнований в подводных видах спорта.

## **Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. Служб**

### **Тема 5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах**

Методика постановки правильной техники плавания в ластах. Координация дыхательных движений с техникой плавания в ластах. Формирование комплексного навыка плавания в ластах способом кроль и способом дельфин. Методика обучения скоростному плаванию в ластах с аквалангом.

### **Тема 5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу**

Дыхательные упражнения для увеличения эластичности легочной ткани и диафрагмы. Техника деконцентрации внимания по зрительному, слуховому и тактильному полям восприятия при нырянии в длину и глубину. Формирование рациональной техники движения в ластах и без ласт в условиях ныряния в длину и глубину с учетом специфики требований к работе под водой спец. служб. Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика Комплексы учебных упражнений. Методика контроля и оценки уровня работоспособности.

### **Тема 5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения**

Изучение смесевых ребризеров замкнутого цикла последнего поколения (СРЗЦ), их тактико-технические данные. Особенности выполнения погружений на СРЗЦ. Особенности обучения выполнению погружений на СРЗЦ. Закрепление педагогических навыков планирования, организации и выполнение погружений на СРЗЦ. Обучение действиям во внештатных ситуациях при выполнении погружений на СРЗЦ.

## **Модуль 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводных видов спорта**

### **Тема 6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей**

Анализ особенностей экстремальных дисциплин и подбор необходимых средств для формирования координационных способностей. Комплексы ОРУ,



выполняемые на тренажерах. Упражнения, позволяющие развить чувство пространственной ориентации в водной среде.

### **Тема 6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций**

Имитация внештатной ситуации под водой. Определение пространственного положения подводного пловца во внештатной ситуации. Переход на альтернативные источники дыхания.

Отработка навыков индивидуального и группового обучения. Технологии обеспечения безопасности. Использование метода «обучение через ошибку». Преодоление стресса. Управление стрессом во внештатной ситуации. Особенности контроля при обучении выходу из внештатных ситуаций.

### **Тема 6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта**

Предотвращение возникновения аварийных ситуаций при освоении экстремальных дисциплин подводных видов спорта. Предварительный анализ возникновения возможных аварийных ситуаций в экстремальных дисциплинах подводных видов спорта. Контроль за безопасностью на каждом этапе учебного занятия. Оказание помощи в экстремальных ситуациях. Медицинское обеспечение безопасности учебных занятий.

### **Тема 6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов**

Оказание помощи в экстремальных ситуациях. Первая помощь при потере сознания во время ныряния с задержкой дыхания. Первая помощь при баротравмах. Первая помощь при ожогах медуз, кораллов; укулов морского ежа, крылатки, улитки-конуса; укусов морских змей. Первая помощь при солнечном ударе, обмороке, сотрясении мозга, травмах. Медицинское обеспечение безопасности учебных занятий.

## **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)).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

*1-2 семестр*

1-й СЕМЕСТР			
№ П/П	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Участие в походе «на выживание».	В соответствии с планом кафедры	5 баллов
3.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	6-8 неделя	5 баллов
4.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта	10-12 неделя	5 баллов
5.	Творческое задание (презентация) по теме: «Дисциплины подводного спорта на современном этапе, и его тенденции развития»	14-16 неделя	5 баллов
6.	План-конспект и проведение занятия	36-38 неделя	

	«Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца-скоростника»		5 баллов
7.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования техники плавания в классических ластах».	18-20 неделя	5 баллов
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>40</b>
<b>2-й СЕМЕСТР</b>			
8.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: Владение техникой основных способов;	22-24 неделя	5
9.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5
10.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5
11.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	22-24 неделя	5
12.	Защита презентации на тему «История подводных погружений».	26-28 неделя	5
13.	Контрольная работа: «Методика обучения и совершенствования техники плавания в ластах».	40 неделя	5
14.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
15.	Экзамен по дисциплине	По расписанию	20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>60</b>
<b>ИТОГО ЗА ГОД:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Дайвинг. Курс OWD»	10
3	Написание реферата на тему «История подводного спорта»	10
4	Тестирование на тему «Материально-техническое обеспечение занятий по подводному спорту»	10

5	Защита презентации на тему «История подводных погружений».	10
6	Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования техники плавания в ластах»	10
7	Сдача норматива в комплекте №1-5000м.	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

#### 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

**Примерный перечень вопросов  
к зачету (экзамену) для студентов I курса**

- 1.История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
- 2.Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
- 3.Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
- 4.Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
- 5.Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.
- 6.Снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
- 7.Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.
- 8.Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
- 9.Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
- 10.Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
- 11.Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
- 12.Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
- 13.Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.

14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.  
Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников.  
Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.
27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.
30. Средства общения под водой и система партнерства.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Получить практические навыки по программе курса.
4. Выполнить контрольные нормативы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самоподготовки:

1. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
2. Провести анализ параметров техники ведущих подводных пловцов России и мира.
3. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
4. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.
5. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
6. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
7. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
8. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.

9. Сделайте сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
10. Разработайте план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

**Вопросы для устного ответа:**

1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
2. Термины и понятия.
3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсмен-моноласт.
5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
9. соревнованиям.
10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.



17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.  
Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников.  
Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - экзамен.

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

#### 3-4 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
<b>3-й СЕМЕСТР</b>			
1.	Выступление по темам:		
1.1	Структура «эталонной» техники;	2-4 недели	10 баллов
1.2	Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств.	6-8 недели	5 баллов
1.3	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	10-12 недели	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	12-14 неделя	5 баллов
1.5	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) фридайвера»	16-18 неделя	5 баллов

1.6	Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта.	18-20 недели	5 баллов
2.	Творческое задание (презентация) по теме: «Особенности газообмена в организме при нырянии в длину». «Особенности газообмена в организме при нырянии в глубину»	22-24 недели	10 баллов
ИТОГО			50 баллов
4-й СЕМЕСТР			
3.	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки фридайвера».		5 баллов
4.	Контрольная работа на тему: «анализ техники ныряния в длину без ласт»		5 баллов
5.	Реферат по теме: «Физические основы ныряния с задержкой дыхания».		5 баллов
6.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
7.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов (0,15 балла за одно занятие)
8.	Экзамен по дисциплине	По расписанию кафедры	20 баллов
ИТОГО:			100 БАЛЛОВ

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Творческое задание (презентация) по теме: «Особенности газообмена в организме при нырянии в длину». «Особенности газообмена в организме при нырянии в глубину»</i>	10
3	<i>Реферат по темам: «Физические основы ныряния с задержкой дыхания»,</i>	10
4	<b>Контрольная работа на тему: «Материально-техническое обеспечение занятий по подводному спорту (фридайвинг)»</b>	10
5	<i>Дать анализ техники ныряния в длину в моноласте. Анализ техники ныряния в глубину в моноласте.</i>	10
6	<i>Устный опрос по темам: «Техника безопасности при организации ныряния в бассейне». «Техника безопасности при организации погружений»</i>	10

	<i>на открытой воде».</i>	
7	<i>Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке</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

#### 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	<b>D</b>	C	B	A
----------------------	---	---	----------	---	---	---

### **Зачетные и экзаменационные требования для студентов II-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств подводного пловца.
3. Написать 3 реферата по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
3. Сдать экзамен по окончании 5-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 двух соревнованиях по подводному спорту. «Московские студенческие игры по подводному спорту. Скоростное плавание в ластах».
7. Участвовать в судействе не менее двух 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 пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.
10. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

**Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.**

1. Дать характеристику различным видам ныряния в бассейне и на открытой воде.
2. Рассказать, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния.
3. Раскрыть физические основы ныряния с задержкой дыхания.
4. Объяснить причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
5. Рассказать о мерах предупреждения баротравм.
6. Объяснить причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
7. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
8. Рассказать о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
9. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
10. Рассказать о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
11. Раскрыть причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
12. Рассказать о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
13. Рассказать о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
14. Рассказать об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
15. Рассказать о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
16. Рассказать о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
17. Дать анализ техники ныряния в длину без ласт.

18. Дать анализ техники ныряния в глубину без ласт.
19. Дать анализ техники ныряния в длину в моноласте.
20. Дать анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
21. Дать анализ техники ныряния в глубину в биластах.
22. Дать анализ техники ныряния в свободном погружении.
23. Раскрыть зоны дистанции при нырянии в глубину.
24. Дать характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
25. Рассказа о тактике погружения в глубину без ласт.
26. Дать характеристику техники тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
27. Рассказать о тактике погружения в глубину в ластах.
28. Рассказать о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
29. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
30. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.
31. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
32. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
33. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
34. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
35. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
36. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
37. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
38. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.

39. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
40. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
41. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
42. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов экстремальных условиях водной среды.
43. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
44. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
45. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
46. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
47. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
48. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
49. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.
50. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
51. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.
52. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).

### **Темы рефератов**



1. Основные тенденции и перспективы развития фридайвинга на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во фридайвинге.
3. Оздоровительная направленность занятий фридайвингом с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в длину с задержкой дыхания.
5. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в глубину с задержкой дыхания.
6. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления. Баротравмы и меры их предупреждения.
7. Развитие гипоксического состояния у фридайверов во время ныряния. Меры предупреждения потери сознания у фридайверов.
8. Декомпрессионная болезнь и азотный наркоз у фридайверов. Предупреждение их возникновения.
9. Опасные ситуации, возникающие во время ныряния.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных несчастных случаях на воде.
11. Средства физической подготовки во фридайвинге.
12. снаряжение для различных видов ныряния с задержкой дыхания. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.
13. Факторы провокации потери сознания при нырянии с задержкой дыхания.
14. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
15. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

## І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр - экзамен.

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

### 5-6 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий.	2-4 неделя	5 баллов
2.	Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия.	6-8неделя	5 баллов
3.	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника.	26-28 неделя	5 баллов
4.	Презентация по теме: «Свет, цвет, композиция в подводной фотографии».	18-20 неделя	10 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца скоростника»	12-14 неделя	5 баллов
6.	Контрольная работа по разделу профессионального уровня в дайвинге «Физика подводных погружений»	22-24 неделя	10 баллов

7.	Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке.	30-32 неделя	5 баллов
8.	Организация и судейство соревнований с участием людей с ограниченными возможностями.	34-38 неделя	5 баллов
9.	Подготовка и участие в соревнованиях.	36-38 неделя	5 баллов
10.	Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности»	40 неделя	10 баллов
11.	Выполнить нормативно-практические требования по программе профессионального уровня в дайвинге «Дайвмастер».	В течение семестра	10 баллов
12.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	В течение семестра	5 баллов
13.	<b>ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	Весь период	10 баллов
14.	Зачет	Июнь	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в дайвинге: «Физика подводных погружений»	10 баллов
3	Реферат на тему: «История и перспективы развития подводного спорта»	10 баллов
4	Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в дайвинге: «Физиология подводных погружений»	10 баллов
5	Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в дайвинге: «Окружающий среда в подводных погружениях»	10 баллов
6	Реферат на тему: «Погружения на сжатом воздухе для людей с ограниченными возможностями», «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях фридайвингом».	10 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	10 баллов

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала 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

**Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ  
по подводному спорту для студентов РГУФКСМиТ**

**1. Аналитические**

1. Эволюция дисциплин подводного спорта.
2. Разработка мер безопасности в избранной дисциплине подводного спорта.
3. Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
4. Спортивная специализация в отдельных дисциплинах подводного спорта.
5. Перспективы развития прикладных дисциплин подводного спорта и экстремальной деятельности.
6. Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в дисциплинах подводного спорта.
7. Организация спонсорства в избранной дисциплине подводного спорта.
8. Определение наиболее распространенных ошибок в технике плавания и ныряния спортсменов-подводников.
9. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
10. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.

**2. Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС на различных дистанциях в избранной дисциплине подводного спорта.
2. Влияние занятий нырянием в глубину с задержкой дыхания на показатели внешнего дыхания фридайвера.
3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям повышенного гидростатического давления.
4. Биомеханический анализ техники при нырянии без ласт.
5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.
6. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину без ласт. Тактика погружения в глубину без ласт.

7. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину в ластах. Тактика погружения в глубину в ластах.

8. Оценка работоспособности спортсменов-подводников методами тестирования.

9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).

10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.

11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности на глубине более 30 м.

12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы дайверов в экстремальных условиях под водой.

### **3. Методические**

1. Методика обучения технике плавания в ластах.

2. Методика обучения технике ныряния в ластах в длину и в глубину.

3. Методика обучения погружениям с аквалангом.

4. Выявление ошибок в технике выполнения движений при плавании с аквалангом и методика их устранения.

5. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в спринтерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.

6. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.

7. Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в скоростных дисциплинах подводного спорта.

8. Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине подводного спорта.

9. Особенности развития скоростно-силовых качеств подводников-скоростников.

10. Меры безопасности при организации погружений в бассейне и в открытой воде.
11. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по подводной охоте.
12. Совершенствование системы безопасности в рекреационном дайвинге.
13. Методика подготовки дайвера-спасателя.
14. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
15. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
16. Моделирование нештатного развития событий как метод эффективного обучения действиям в экстремальных ситуациях, возникающих в дайвинге.

### **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 подводного пловца.
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 двух соревнованиях по подводному спорту. «Московские студенческие игры по подводному спорту. Скоростное плавание в ластах».
7. Участвовать в судействе не менее двух 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 пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов  
к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
11. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
12. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
13. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
14. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.

**Темы рефератов**



1. Анализ особенностей функционирования кровеносной и дыхательной систем, связанных с использованием снаряжения.
2. Физиологические реакции организма на азот.
3. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение гидростатического давления.
4. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.
5. Причины утопления в подводном плавании.
6. Методы буксировки пострадавшего на воде.
7. Разновидности первой ступени регулятора давления для дайвинга и области их применения.
8. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании с аквалангом.
9. Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.
10. Барогипертензионный синдром у подводников. Его проявление, первая помощь.
11. История развития подводной фотосъемки. Использование специального оборудования для подводной фотосъемки.
12. Подводная видеосъемка и ее особенности. Основы построения кадра.

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Выступление по темам: - Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	3-4 неделя	10 баллов
2.	- Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	4-6 неделя	10 баллов
3.	- Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	8-10 неделя	10 баллов
4.	- Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	12-14 неделя	10 баллов
5.	- Подготовка и участие в соревнованиях	29 неделя	5 баллов

6.	- Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	32-34 неделя	5 баллов
7.	Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения)	26-28 неделя	10 баллов
8.	Выполнить зачетные требования по программе	В течение семестра	5 баллов
9.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
10.	<b>ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	Весь период	10 баллов
11.	Экзамен по дисциплине	По расписанию кафедры	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия.*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	10 баллов
3	Реферат на тему: «История и перспективы развития подводного спорта»	10 баллов
4	Реферат на тему: «Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы»	10 баллов
5	Презентация на тему: «Особенности баллистики под водой».	10 баллов
6	Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях фридайвингом».	10 баллов
7	Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения)	10 баллов

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала 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

### Примерный перечень вопросов

**к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.

- 16.Формы бухгалтерского учета.
- 17.Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
- 18.Документы, регламентирующие проведение соревнований.
- 19.Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
- 20.Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
- 21.Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
- 22.Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
- 23.Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
- 24.Понятие «организационная структура управления».
- 25.Что такое схема управления?
- 26.Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
- 27.Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
- 28.Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
- 29.Методы организационной диагностики.
- 30.Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
- 31.Система управления персоналом организации.
- 32.Функции службы персонала.
- 33.Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
- 34.Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.

35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
37. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
38. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
39. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

### **Примерная тематика рефератов для студентов IV курса**

1. История возникновения и динамика развития подводного спорта (плавания в ластах, фридайвинга, спортивной подводной стрельбы, спортивной подводной охоты, акватлона, дайвинга) в России и в мире.
2. Система подготовки подводных пловцов в СССР и в России в настоящее время.
3. История освоения затонувших объектов российскими и иностранными подводниками.

Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в подводном спорте и дайвинге.

1. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по подводному спорту для практической деятельности. Профессиограмма.
2. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу в РГУФКСМиТ.
3. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге.
4. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в подводном спорте.

5. Анализ программы подготовки дайвинг мастеров в подводном плавании с аквалангом.
6. Физиологические особенности занятий подводным спортом и дайвингом
7. Влияние условий повышенного давления на организм спортсмена.
8. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.
9. Экстремальные условия деятельности спортсменов- подводников на глубине.
10. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
11. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.
12. Закономерности адаптации спортсмена в условиях повышенного давления на глубине.
13. Психология горных видов спорта
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях под водой.
17. Обеспечение безопасности в горных видах спорта
18. Анализ несчастных случаев в подводной охоте.
19. Анализ несчастных случаев в дайвинге.
20. Методика подготовки дайвера-спасателя.
21. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
22. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
23. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в подводном спорте и дайвинге



24. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в подводном спорте.
25. Многолетняя подготовка в подводном спорте.
26. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
27. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин подводного спорта:
  - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
  - б) групп спортивного совершенствования;
  - в) высокой квалификации.
28. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов-подводников:
  - а) членов сборной команды России по фридайвингу;
  - б) членов сборной команды России по плаванию в ластах;
  - в) членов сборной команды России по подводному ориентированию;
  - г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного подводного плавания
29. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
  - а) в плавании в ластах;
  - б) в спортивной подводной стрельбе;
  - в) во фридайвинге.
30. Общая и специальная физическая подготовка в подводном спорте
31. Техничко-тактическая подготовка в подводном спорте
32. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов – подводников.

### **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 подводному спорту (Студенческие игры по скоростному плаванию в ластах. Фридайвинг).
7. Принять участие в судействе не менее 2-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.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: экзамен – 10 семестр.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Выступление по темам: - Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	3-4 неделя	10 баллов
2.	Технико-тактическая подготовка в подводном спорте	4-6 неделя	10 баллов
3.	Дать анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов – подводников	8-10 неделя	10 баллов
4.	- Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	12-14 неделя	10 баллов
5.	- Подготовка и участие в соревнованиях	29 неделя	10 баллов
6.	- Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	32-34 неделя	10 баллов

7.	Выполнить зачетные требования по программе	В течение семестра	5 баллов
8.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
9.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10
10.	Зачет	июнь	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

### 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

**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

**Примерный перечень вопросов**

**к зачету (экзамену) для студентов V курса (заочная форма обучения)**

10. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
11. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
12. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
13. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
14. Содержание смысла термина «менеджмент».
15. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
16. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
17. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
18. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.

19. Основные черты внутриклубного менеджмента.
20. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
21. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
22. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
23. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
24. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
25. Формы бухгалтерского учета.
26. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
27. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
28. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
29. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
30. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
31. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
32. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
33. Понятие «организационная структура управления».
34. Что такое схема управления?
35. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
36. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?

- 37.Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
- 38.Методы организационной диагностики.
- 39.Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
- 40.Система управления персоналом организации.
- 41.Функции службы персонала.
- 42.Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.

### **Зачетные требования для студентов V-го года обучения (заочная форма)**

- 1.Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 9-й и 10-й семестры.
- 2.Сдать зачеты по практическому разделу программы.
- 3.Сдать Экзамен по окончании 10-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 подводному спорту (Студенческие игры по скоростному плаванию в ластах. Фридайвинг).
- 7.Принять участие в судействе не менее 2-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.

### **Знания:**

- история развития и состояние подводного спорта и дайвинга в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база подводного спорта и дайвинга;

- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности водной акватории и организации соревнований по фридайвингу, подводной охоте;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере подводного спорта и дайвинга;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

**Умения:**

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранной дисциплине подводного спорта;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор снаряжения для дайвинга;
- управление спортивной командой.

**Навыки:**

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине подводного спорта и дайвинга;



- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».**

**Основная литература**

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : М-вом образования РФ/ред. Булгакова Н.Ж.- М.: Academia, 2003. – 315 с.: ил.
2. Красников А. А. Влияние системы соревнований на индивидуальную динамику спортивных результатов в скоростных видах подводного спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Красников Андрей Андреевич; ГЦОЛИФК.- М., 1983. – 23 с.
3. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов-фридайверов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Молчанова Наталья Вадимовна; РГУФКСМиТ.- М., 2010. – 24 с.
4. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие / Н.В. Молчанова - Саттва., Профиль, 2011. – 144 с.
5. Черапкина Л.П. Физиологические основы водных видов спорта/ Л.П. Черапкина; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта, Каф. Анатомии и физиологии. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. – 91.: табл.
6. Основная:
7. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.

8. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. -Подводный мир, 2001.
9. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
10. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений.-СПб.: 1997.
11. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
12. Смолин В.В., Соколов Г.М., Павлов Б.Н. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение.- М.: Слово, 2001.
- 13.2. Дополнительная:
14. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1961.
15. Гандельсман А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1963.
16. Хрущев С. В. Тренер о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М.М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
17. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
18. Проблемы спортивной медицины : сб. науч. трудов. – М., 1972.
19. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1980.
20. Смирнов М. Т. Начальный курс педагогики / М. Т. Смирнов. – М. : Учпедгиз, 1950.
21. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
22. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
23. Былеева Л. В. Подвижные игры : пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

- 24.Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
- 25.Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.
- 26.Мартенс Райнер. Социальная психология и спорт / Райнер Мартенс. – М. : Физкультура и спорт, 1979.
- 27.Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте Москва / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
- 28.Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977.
- 29.Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981.
- 30.Кириллова Г. Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях (учебник для населения) / Г. Н. Кириллова. – М. : изд-во «НЦ ЭНАС», 2001.
- 31.Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний : учебно-практическое пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.
- 32.Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.

#### **Дополнительная литература**

- 33.Абдурахманов Р. Ш. Исследование методики обучения нырянию в длину без акваланга / Р. Ш. Абдурахманов // Вестник спортивной науки. -2011. – N 2. – С. 3-6
- 34.Аикин В. А. Влияние дайвинга на показатели вариабельности сердечного ритма у детей 12 лет / В. А. Аикин, С.К. Поддубный, М. А. Огородников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. N 7. – С. 7-10.
- 35.Аикин В. А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В. А. Аикин // Теория и практика физ. культуры. – 2007 . – N 3. – С . 74

36. Антонов П. Е. Подводная охота как вид спорта и экстремальной деятельности / Антонов П. Е. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. , 2007. – С. 17-18.
37. Базулько А. С. Взаимосвязь биохимической характеристики и субъективной оценки спортсменами ступенчато возрастающей нагрузки в подводном плавании / Базулько А. С.,
38. Глущенко С. С фотокамерой под водой/Глущенко С.// Спортсмен-подводник: сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 38-40
39. Данилов Н. Гидропневматическое ружьё с подвижным стволом / Данилов Н. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – N87. С. 31-41
40. Евтушенко В. КПД ружей для подводной стрельбы / Евтушенко В. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 10-12
41. Иванов А.Д. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и подведении соревнований по подводному спорту / А.Д. Иванов // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 36-42.
42. Иванов А.И. Анализ силовой подготовленности пловцов-подводников различной классификации / Иванов А.И. // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы/ ОГИФК. –Омск, 1992 – С. 40-42
43. Клепцова Т.Н. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах / Т.Н. Клепцова, Е.А. Фалеева// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.:

- материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.96-99
- 44.Клепцова Т.Н.Современное состояние апноэ / Т.Н. Клепцова, Л.А. Беседина, Е.К. Гниденко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.64-67
- 45.Коломейчук О.В. Сравнительная оценка гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О.В. Коломейчук, Н.И.Волкова // Сборник трудов студентов и молодых учёных РГУФКСиТ: материалы по итогам нау. Конф. Студентов и молодых учёных РГУФКСиТ (Москва, 18-20 марта, 22-24 апр. 2009 г.) / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 133-138.
- 46.Крикуненко А. Рифы в подводном спорте / Крикуненко А. //Спортсмен – подводник: сборник. – М., 1991. –вып. 88. – С. 3-5.
- 47.Микульский К. В. Дайвинг на Черноморском побережье Кавказа. Проблемы сравнительного исследования адаптивных реакций организма при занятиях дайвингом / Микульский К. В. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М., 2007. – С. 101-104.
- 48.Московченко О. Н. Научные основы управления тренировочным процессом / О. Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: Современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г. : материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 134-141.
- 49.Нехорошев А. Снаряжение для подводного спорта / Нехорошев А. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1988. – вып. 81. – С. 24-29.

- 50.Петрик Ю. В. Гидростатическое давление и другие факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни ныряльщика / Петрик Ю. В., Боуш Р. Л. // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК / РГУФК . – М., 2003. – С. 196-198.
- 51.Потапов А. В. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии / Потапов А. В. , Козырин И. П. // физиология человека. – 1991. – Т.17 , N 6 . – С. 137-139.
- 52.Потапов А. В. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов при нырянии в длину / Потапов А. В., Козырин И. П., Шайденко А. Б. // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – N 2. – С. 21-22.
- 53.Потапов А. В. Причины некоторых специфических заболеваний при нырянии на глубину, их профилактика и первая помощь / Потапов А. В. , Козырин И. П. // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – N 9. – С. 38-40.
- 54.Пыжов В. Новое в обучении плаванию в ластах / Пыжов В. // Спортсмен – подводник : сборник. – М., 1991. –Вып. 89. – С. 16-22.
- 55.Пыжова В. А. // Проблемы спортивной тренировки: Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии. – Минск, 1982. – С. 35-36
- 56.Синяков А. Спортсмену – подводнику о самоконтроле: Медицина и физиология / Синяков А. // Спортсмен – подводник : сборник. – М. , пловца – подводника : дис. ... канд. пед. наук / Московченко О. Н.; ГЦОЛИФК. – М., 1976. -242 с. : ил.
- 57.Спортивное и военно-прикладное плавание: учеб. Для курсантов Воен. Ин-та физ. Культуры, обучающихся по специальности 022300 : доп. Мин-вом обороны РФ / под ред. Проф. О.В. Новосельцева; Мин-во обороны РФ, Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб.: [ВИФК], 2005. – 530 с.: ил.

58. Сташевский В.Г. Развитие подводного плавания: КМАС, СССР, Россия 1957-2007 гг. / В.Г. Сташевский // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.6-19.
59. Стогов А.Н. Подготовка инструкторов-методистов для спецподразделений ВМФ РФ [Военно-морской флот РФ] / Стогов А.Н. // 5 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 20-22 мая 2010 г.: тез. Докл. / [под ред. Ю.В.Байковского]; М-во спорта, туризма и молодёж. Политики РФ, Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и экстрем. Деятельности РГУФКСиТ. – М., 2010. – С. 170-171.
60. Стогов. А.Н. Современный дайвинг как вид экстремальной деятельности/ Стогов А.Н. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт.-1 нояб. 2007 г.: тез. Докл. / [под общ. ред. Ю.В.Байковского]; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. 2007. – С. 137-139.
61. Страдзе А.Э. Сравнительный анализ прироста скорости мировых рекордов за 30 лет в скоростных видах подводного плавания / А.Э. Страдзе, О.Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. 123-128.
62. Титов В.Б. История создания и тенденция конструирования современного моноласта для подводного спорта / Титов В.Б., Жданов В.В. // Здоровый образ жизни: Сущность, структура, формирование: Тр. Всерос. Науч.-практ. Конф. – Томск, 1996. – С. 154-159

- 63.Титов В.Б. Техническое оснащение – важнейший фактор успеха спортивного плавания в ластах/ В.Б.Титов, В.В. Жданов// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 67-75
- 64.Холлс М. Дайвинг : полн. Энцикл.: 60 лучших в мире мест для дайвинга/ Монти Холлс; пер. с англ. У.В.Сапциной. – М.: Росмэн, 2006. -319 с.: ил.
- 65.Эйдис Б.А. Основные направления новой методики по подготовке подводных пловцов (дайверов) / Б.А.Эйдис // // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.156-166.
- 66.Являнский О.Н. Опасности подводной охоты / О.Н. Являнский [и др.] // Медицина и спорт. – 2006. –N 2. – С. 24-27
- 67.Drysuit Diver: учеб. По спецкурсу: рус. пер. (Russian) / Padi. – [ Моск. Обл. ] : [ Момент ], [ 2003] . -65 с. : ил.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– <http://medicinesport.ru/>

2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.



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

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):*

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

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

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.

2.Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

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

- 1.Акваланги.
- 2.Регуляторы.
- 3.Компенсаторы плавучести.
- 4.Грузовые пояса.
- 5.Свинцовые груза.
- 6.Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
- 7.Моноласты.
- 8.Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
- 9.Гидрокостюмы.
- 10.Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
- 11.Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
- 12.Компьютеры для подводного плавания.
- 13.Компасы для подводного плавания.
- 14.Плавательный инвентарь. Плавательные доски
- 15.Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

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

- 1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
- 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3.Зал «сухого плавания».

4. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.

5.Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

**«Б1.В.ОД.11 Теория и методика избранного вида спорта (подводный 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 2017 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [15] 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 подводному спорту, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

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

**Знания:**

- история развития и состояние подводного спорта и дайвинга в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база подводного спорта и дайвинга;
- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности водной акватории и организации соревнований по фридайвингу, подводной охоте;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере подводного спорта и дайвинга;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

**Умения:**

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранной дисциплине подводного спорта;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор снаряжения для дайвинга;
- управление спортивной командой.

**Навыки:**

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине подводного спорта и дайвинга;
- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

**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	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1.Обучение спортивной технике</b>	<b>1</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>I</b>		6	8		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>I</b>		4	2		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>I</b>					
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>I</b>					
<b>6</b>	1.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>I</b>					
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>1</b>					
<b>8</b>	2.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>I</b>		4	8		
<b>9</b>	2.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>I</b>		4	10		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	<b>I</b>		4	2		
<b>11</b>	2.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	<b>I</b>					
<b>12</b>	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных	<b>I</b>					

	качеств в подводном спорте						
<b>13</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>1</b>					
<b>14</b>	3.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	<b>I</b>		4	6		
<b>15</b>	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	<b>I</b>		4	4		
<b>16</b>	3.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	<b>I</b>			<b>12</b>		
<b>17</b>	3.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	<b>I</b>					
<b>18</b>	3.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	<b>I</b>					
<b>19</b>	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>2</b>					
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>20</b>	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	<b>II</b>		4	6		
<b>21</b>	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	<b>II</b>		2	4		
<b>22</b>	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	<b>II</b>					
<b>23</b>	4.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	<b>II</b>		4	4		
<b>24</b>	<b>Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	<b>II</b>			6		
<b>25</b>	5.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	<b>2</b>			8		
<b>26</b>	5.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	<b>II</b>		2	2		
<b>27</b>	5.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	<b>II</b>		2	6		
<b>28</b>	<b>МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в</b>	<b>2</b>			<b>4</b>		



	<b>экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>						
29	6.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	II		2	10		
30	6.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	II		6	10		
31	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	II		4	10		
32	6.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	II		8	2		
33	<b>Зачет</b>			<b>30</b>	<b>60</b>		<b>2 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		<b>162</b>
34	<b>МОДУЛЬ 7. Обучение спортивной технике</b>	<b>5</b>					
35	7.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	V			2		
36	7.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	V		8	2		
37	7.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	V		2	4		
38	7.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	V		4	2		
39	7.5. Моделирование индивидуальной техники	V		6			
40	<b>МОДУЛЬ 8. Методика развития физических качеств</b>	<b>5</b>					
41	8.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	V					
42	8.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	V					
43	8.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	V					
44	8.4. Особенности совершенствования физических	V					

	качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте						
45	8.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	V					
46	<b>МОДУЛЬ 9. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	5					
47	9.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	V			2		
48	9.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V			8		
49	9.3. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V		4	3		
50	9.4. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	V		4	6		
51	9.5. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	V		2	4		
	<b>Итого часов за 5 семестр</b>	<b>63</b>		30	33		
52	<b>МОДУЛЬ 10. Организация соревнований и их судейство</b>	6					
53	10.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI					
54	10.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VI					
55	10.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI					
56	10.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VI			3		
57	<b>Модуль 11. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	VI					
58	11.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	6		4	4		
59	11.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VI		6	8		
60	11.3. Методика обучения	VI		3	8		

	выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения						
<b>61</b>	<b>МОДУЛЬ 12. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>6</b>					
<b>62</b>	12.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	<b>VI</b>		6	6		
<b>63</b>	12.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	<b>VI</b>		6	6		
<b>64</b>	12.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	<b>VI</b>		4	4		
<b>65</b>	12.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	<b>VI</b>		4	4		
<b>66</b>	<b>Экзамен 6 семестр</b>	<b>VI</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>
<b>67</b>	<b>МОДУЛЬ 13. Обучение спортивной технике</b>	<b>5</b>					
<b>68</b>	13.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	<b>V</b>			2		
<b>69</b>	13.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	<b>V</b>		8	2		
<b>70</b>	13.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	<b>V</b>		2	4		
<b>71</b>	13.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>V</b>		4	2		
<b>72</b>	13.5. Моделирование индивидуальной техники	<b>V</b>		6			
<b>73</b>	<b>МОДУЛЬ 14. Методика развития физических качеств</b>	<b>5</b>					
<b>74</b>	14.1. Методика физической подготовки в подводном спорте	<b>V</b>					
<b>75</b>	14.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	<b>V</b>					

76	14.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	V					
77	14.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	V					
78	14.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	V					
79	<b>МОДУЛЬ 15. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	5					
80	15.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	V			2		
81	15.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V			8		
82	15.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	V		4	3		
83	15.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	V		4	6		
84	15.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	V		2	4		
	<b>Итого часов за 5 семестр</b>	<b>63</b>		30	33		
85	<b>МОДУЛЬ 16. Организация соревнований и их судейство</b>	6					
86	16.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI					
87	16.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VI					
88	16.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI					
89	16.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VI			3		
90	<b>Модуль 17. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>	VI					
91	17.1. Методика подготовки	6		4	4		

	сотрудников спец. служб по плаванию в ластах						
92	17.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	VI		6	8		
93	17.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	VI		3	8		
94	<b>МОДУЛЬ 18. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	6					
95	18.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	VI		6	6		
96	18.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	VI		6	6		
97	18.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	VI		4	4		
98	18.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	VI		4	4		
99	<b>Экзамен 6 семестр</b>	VI		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>
100	<b>МОДУЛЬ 19. Обучение спортивной технике</b>	7					
101	19.1 Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)	VII					
102	19.2. Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта	VII					
103	19.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)	VII					
104	19.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	VII					
105	19.5. Моделирование индивидуальной техники	VII					
106	<b>МОДУЛЬ 20. Методика развития физических качеств</b>	7					
107	20.1. Методика физической	VII		2			

	подготовки в подводном спорте						
108	20.2. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте	VII		4	2		
109	20.3. Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте	VII		2	8		
110	20.4. Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте	VII		2	6		
111	20.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте	VII		6	4		
112	<b>МОДУЛЬ 21. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	7					
113	21.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ	VII		4	2		
114	21.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.	VII		2	4		
115	21.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации	VII		4	2		
116	21.4. Контроль тренировочного процесса и его эффективности	VII		4	4		
	<b>Всего часов за 7 семестр</b>	<b>54</b>		30	24		
117	<b>МОДУЛЬ 22. Организация соревнований и их судейство</b>	8					
118	22.1. Документы планирования и судейства соревнований	VIII					
20	22.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	VIII					
119	22.3. Организация и судейство массовых соревнований	VIII					
120	22.4. Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)	VIII			2		
121	<b>Модуль 23. Методика прикладной деятельности по дополнительной</b>	<b>VIII</b>					

	<b>профессиональной подготовке сотрудников спец. служб</b>						
<b>122</b>	23.1. Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах	<b>8</b>			8		
<b>123</b>	23.2. Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу	<b>VIII</b>		4	6		
<b>124</b>	23.3. Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения	<b>VIII</b>		6	4		
<b>125</b>	<b>МОДУЛЬ 24. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>8</b>					
<b>126</b>	24.1. Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей	<b>VIII</b>		4	3		
<b>127</b>	24.2. Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций	<b>VIII</b>		6	2		
<b>128</b>	6.3. Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта	<b>VIII</b>		2	8		
<b>129</b>	24.4. Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов	<b>VIII</b>		8			
<b>130</b>	<b>Экзамен</b>	<b>VIII</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>8 семестр</b>
<b>Итого часов (8 семестр):</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>126</b>
<b>Итого часов программы СПС</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>540</b>

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 бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура  
(код и наименование)

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

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

---

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

Составитель:

Клещев Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, доцент,  
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Галочкин Павел Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»**

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)» является продолжением основных разделов дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина федерального компонента «Спортивно-педагогическое совершенствование (бокс)» направлена на последовательное и методичное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (бокс)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Особенностью изучаемой дисциплины является ее акцент на развитие творческих способностей и обеспечение высокого уровня общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности, базирующейся на изучении закономерностей адаптации организма занимающихся к данному виду спорта. Освоение курса включает в себя подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

### 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
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов	1,5		1,6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта	6		7
<b>ОПК-3</b>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге	1,5		2,6
	<b>Уметь:</b> - 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	2		2
	<b>Владеть:</b> - 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.	5		6
<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b>	3		3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;</li> <li>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;</li> <li>- основы спортивной метрологии.</li> </ul>			
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	5		5
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	5		5
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	4		4
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>	8		9
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	8		9
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	8		9
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге.</li> </ul>	8		9
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	8		9
	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> </ul>	2,4		2,5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>			
<i>ПК-11</i>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8		9
<i>ПК-14</i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге.</li> </ul>	2		2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	5		6
<i>ПК-15</i>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>	4		4
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной</li> </ul>	7		9

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.			
---	--	--	--

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 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	
<b>1 КУРС</b>							
1.1	Введение в дисциплину	<b>1</b>		2	2		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России			2	2		
1.3	Техника безопасности			2	4		
2.1	Одежда боксера			2	2		
2.2	Аксессуары			2	2		
2.3	Инвентарь			2	2		
2.3.1	Перчатки			2	2		
2.3.2	Мячи набивные			2	2		
3.1	Мешки			2	2		
3.2	Выбор мешков			2	2		
4.1	Основы техники в боксе			2	4		
4.2	Техника прямых ударов			2	2		
4.3	Техника боковых ударов				2		
4.4	Техника ударов снизу			2	2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами				2		

4.6	Техника двойных ударов				2		
4.7	Техника серийных ударов			2	2		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений				2		
4.9	Техника однотипных ударов			2	2		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
		<b>II</b>					
5.1	Техника разнотипных ударов.			4	8		
5.2	Ошибки техники ударов			2	6		
6.2.1	Защиты				6		
				6			
6.3.1	Стандартный ринг			2	6		
6.3.3	Площадки для бокса			2	6		
6.4.1	Техника защит			4	8		
6.4.2	Техника защит руками			4	8		
7.1	Техника защит туловищем			4	6		
7.3	Эксплуатация ринга			2	6		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>90</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		<b>102</b>	<b>162</b>		
<b>2 КУРС</b>							
		<b>III</b>					
8.1	Этикет			2	2		
8.2	Правила соревнований			2	2		
8.3	Организация соревнований			2	4		
8.4	Судейство соревнований			2	2		
9.1	Тактика			4	4		
9.2	Тактика турнира			4	4		
9.3	Тактика раунда			4	4		
9.4	Тактика ведения боя			4	4		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства			2	2		
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			2	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			2	3		
	<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
		<b>4</b>					

11.1	Профилактика травм			2	2		
11.2	Оказание первой помощи			2	2		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.			2	6		
12.2	Обучение технике прямых ударов			4	4		
12.3	Обучение технике боковых ударов			4	4		
12.4	Обучение технике ударов снизу			4	4		
12.5	Обучение технике повторных ударов			4	4		
12.6	Обучение технике двойных ударов			4	4		
12.7	Обучение технике серийных ударов			4	3		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
		<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 КУРС</b>							
		<b>5</b>					
13.1	Методика занятий боксом с детьми дошкольного возраста			2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	4		
13.3	Особенности занятия боксом с детьми школьного возраста			4	4		
13.5	Средства и методы обучения			4	4		
13.6	Организация и планирование процесса обучения			2	4		
14.2	Воспитание выносливости			4	4		
14.3	Воспитание силы			4	4		
14.4	Воспитание гибкости			4	3		
14.5	Воспитание скоростных возможностей			4	2		
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка	<b>6</b>		6	5		
14.7	Тактическая подготовка			6	5		
14.8	Психическая подготовка			6	5		
15.1	Неинструментальные методы			2	3		



	исследования						
15.2	Инструментальные методы			2	5		
15.3	Обработка результатов			4	5		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу			4	5		
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 КУРС</b>							
17	Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации	7		4	4		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			4	4		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки			4	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			6	2		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			4	2		
18.5	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			4	4		
19.1	Любительские федерации, ассоциации			4	4		
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		
		<b>8</b>					
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации			8	9		
19.3	Боксерские клубы			8	9		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу			8	8		
21	Бизнес в боксе			6	7		

	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 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	
<b>1 КУРС</b>						
Введение в дисциплину	<b>1</b>			<b>4</b>		
История бокса. Развитие бокса в мире и в России			1	<b>2</b>		
Техника безопасности				<b>4</b>		
Одежда боксера				<b>4</b>		
Аксессуары				<b>4</b>		
Инвентарь				<b>2</b>		
Перчатки				<b>2</b>		
Мячи набивные				<b>2</b>		
Мешки				<b>2</b>		
Выбор мешков				<b>2</b>		
Основы техники в боксе			1	<b>6</b>		
Техника прямых ударов				<b>4</b>		
Техника боковых ударов			1	<b>4</b>		
Техника ударов снизу				<b>4</b>		
Техника повторных ударов. Удары ногами				<b>4</b>		
Техника двойных ударов				<b>4</b>		
Техника серийных ударов				<b>4</b>		
Техника ударов из нестандартных положений			1	<b>4</b>		
Техника однотипных ударов				<b>4</b>		
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>70</b>		<b>4</b>	<b>66</b>		
	<b>2</b>					
Техника разнотипных ударов.			1	<b>8</b>		

Ошибки техники ударов			1	8		
Защиты			1	8		
Стандартный ринг			1	6		
Площадки для бокса				6		
Техника защит			1	8		
Техника защит руками			1	8		
Техника защит туловищем				8		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>144</b>		<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>2 КУРС</b>						
	<b>3</b>					
Эксплуатация ринга				4		
Этикет				4		
Правила соревнований			2	4		
Организация соревнований			2	6		
Судейство соревнований				10		
Тактика			2	6		
Тактика турнира			2	10		
Тактика раунда				10		
Тактика ведения боя				10		
<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>4</b>					
Профилактика травм			0,5	4		
Оказание первой помощи			0,5	6		
Теоретические и методические основы обучения.			1	6		
Обучение технике прямых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике боковых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике ударов снизу			<b>1</b>	8		
Обучение технике повторных ударов			<b>1</b>	8		

Обучение технике двойных ударов			1	8		
Обучение технике серийных ударов			1	8		
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>3 КУРС</b>						
	<b>5</b>					
Спортивно-массовая работа по месту жительства			1	10		
Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			1	10		
Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			1	10		
Методика занятий боксом с детьми дошкольного возраста			1	12		

Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	10		
Особенности занятия боксом с детьми школьного возраста			2	12		
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>6</b>					
Средства и методы обучения				6		
Организация и планирование процесса обучения			1	8		
Воспитание выносливости			1	8		
Воспитание силы			1	6		
Воспитание гибкости			1	6		
Воспитание скоростных возможностей			1	6		
Техническая подготовка			1	8		
Тактическая подготовка			1	8		
Психическая подготовка			1	8		
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого за 3 курс</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 КУРС</b>						
Неинструментальные методы исследования	<b>8</b>		2	18		
Инструментальные методы			2	18		
Обработка результатов			2	18		

Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу			2	18		
Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации			4	20		
Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			2	18		
Задачи и содержание многолетней подготовки			2	18		
<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>5 курс</b>						
Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	<b>9</b>		2	5		
Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			2	10		
Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			2	10		
Любительские федерации, ассоциации			2	5		
Профессиональные федерации, ассоциации			2	5		
Боксерские клубы			2	5		
Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу			2	5		
Бизнес в боксе			2	5		
<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>66</b>		<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>10</b>					
Совершенствование технической подготовки			4	14		
Совершенствование тактической подготовки			4	14		
Совершенствование физической подготовки			4	10		
Совершенствование психологической подготовки			4	15		
<b>Итого за 10 семестр</b>	<b>78</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого за 5 курс:</b>	<b>144</b>		<b>32</b>	<b>103</b>		<b>9</b>

# **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

## **I КУРС**

### **1 семестр**

#### **Введение в дисциплину**

Практические занятия

Структура предмета. Характеристика его частей.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по теме.

#### **История бокса. Развитие бокса в мире и в России.**

Практические занятия

Зарождение и развитие бокса. Основные этапы развития. Их характеристика.

Самостоятельная работа

Изучение документации Федерации бокса

#### **Техника безопасности**

Практические занятия

Положения техники безопасности при занятиях.

Самостоятельная работа

Изучение документации по технике безопасности

#### **Одежда боксера**

Практическое занятие

Одежда для дисциплин бокса. Требования к одежде. Основные фирмы-производители

Самостоятельная работа

Изучение образцов одежды различных фирм

#### **Аксессуары**

Практическое занятие

Геральдика. Знаки отличия

Самостоятельная работа

Изучение вариантов на примере отечественного и зарубежного бокса

#### **Инвентарь**

Практическое занятие

Снаряды. Ринг. Площадки.

Самостоятельная работа

Характеристика вариантов спортивного инвентаря.

### **Перчатки**

Практическое занятие

Варианты перчаток для различных дисциплин, весовых категорий.

Самостоятельная работа

Характеристика типов перчаток

### **Мячи набивные**

Практическое занятие

Назначение мячей. Их характеристика.

Самостоятельная работа

Изучение вариантов набивных мячей.

### **Мешки**

Практическое занятие

Мешки различных фирм и размеров. Характеристика. Применение.

Самостоятельная работа

Изучение мешков различных типов.

### **Выбор мешков**

Практическое занятие

Соотношение цены и качества. Характеристика мешков различного предназначения.

Самостоятельная работа

Анализ пригодности мешков к работе.

### **Основы техники в боксе**

Практическое занятие

Основные положения. Разнообразие. Эффективность техники. Объем техники

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников.

## **Техника прямых ударов**

Практическое занятие

Варианты прямых ударов

Самостоятельная работа

Изучение техники прямых ударов на примере различных спортсменов

## **Техника боковых ударов**

Практическое занятие

Варианты боковых ударов.

Самостоятельная работа

Изучение техники боковых ударов на примере различных спортсменов

## **Техника ударов снизу**

Практическое занятие

Варианты ударов снизу

Самостоятельная работа

Изучение техники ударов снизу на примере различных спортсменов

## **Техника повторных ударов. Удары ногами**

Практическое занятие

Техника ударов на примере различных спортсменов

Самостоятельная работа

Сравнительная характеристика повторных ударов (руками, ногами) на примере различных школ.

## **Техника двойных ударов**

Практическое занятие

Характеристика двойных ударов (руками, ногами)

Самостоятельная работа

Изучение вариантов ударов

## **Техника серийных ударов**

Практическое занятие

Серии ударов. Наиболее применяемые серии.

Самостоятельная работа



Изучение серии ударов в исполнении различных мастеров

### **Техника ударов из нестандартных положений**

Практическое занятие

Стандартные и нестандартные положения при нанесении ударов.

Самостоятельная работа

Изучение вопроса по видео-, кино-, фотоматериалам.

### **Техника однотипных ударов**

Практическое занятие

Определение и характеристика однотипных ударов. Их применение

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов.

## **2 семестр**

### **Техника разнотипных ударов**

Практическое занятие

Характеристика и применение разнотипных ударов

Самостоятельная работа

Анализ техники разнотипных ударов по материалам видеозаписей

### **Ошибки техники ударов**

Практическое занятие

Изучение техники и исправление ошибок в технике нанесения ударов

Самостоятельная работа

Работа над совершенствованием техники

### **Стандартный ринг**

Практическое занятие

Характеристика стандартного ринга.

Самостоятельная работа

Изучение продукции различных фирм.

### **Площадки для бокса**

Практическое занятие

Характеристика площадок для бокса

Самостоятельная работа

Изучение вариантов расположения и эксплуатации площадок в практике бокса

### **Техника защит**

Практическое занятие

Основные положения, требования. Отработка защит

Самостоятельная работа

Совершенствование защит при занятиях группы, индивидуальных занятиях

### **Техника защит руками**

Практическое занятие

Отработка техники защит руками

Самостоятельная работа

Изучение защит в исполнении различных мастеров

### **Техника защит туловищем**

Практическое занятие

Отработка техники защит туловищем

Самостоятельная работа

Изучение защит в исполнении различных мастеров

### **Эксплуатация ринга**

Практическое занятие

Загруженность ринга. Варианты использования в тренировке и соревнованиях.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы тренеров и клубов

## **2 КУРС**

### **3 семестр**

#### **Этикет**

Практическое занятие

Этикет бокса.

Самостоятельная работа

Изучение вариантов реализации этикета.

### **Правила соревнований**

Практическое занятие

Правила соревнований в данном виде спорта

Самостоятельная работа

Изучение правил различных федераций и дисциплин бокса

### **Организация соревнований**

Практическое занятие

Виды соревнований и их особенности

Самостоятельная работа

Участие в организации и судействе соревнований

### **Судейство соревнований**

Практическое занятие

Документация соревнований

Самостоятельная работа

Анализ документации соревнований

### **Тактика**

Практическое занятие

Основы тактики бокса. Отработка тактических приемов

Самостоятельная работа

Изучение тактических приемов

### **Тактика турнира**

Практическое занятие

Основы тактики турнира. Вариации тактики

Самостоятельная работа

Изучение литературных и видеоисточников.

### **Тактика раунда**

Практическое занятие

Варианты тактических действий

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов

### **Тактика ведения боя**

Практическое занятие

Варианты тактики в связи с манерой ведения боя

Самостоятельная работа

Изучение особенностей тактики представителей различных школ бокса

### **Спортивно-массовая работа по месту жительства**

Практическое занятие

Основные особенности спортивно-массовой работы по месту жительства

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

### **Спортивно-массовая работа в учебных заведениях**

Практическое занятие

Основные особенности спортивно-массовой работы в учебных заведениях.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта.

### **Спортивно-массовая работа в спортивных секциях**

Практическое занятие

Особенности спортивно-массовой работы в спортивных секциях

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **4 семестр**

### **Профилактика травм**

Практическое занятие

Виды травм. Их профилактика

Самостоятельная работа

Практические меры по профилактике травм

### **Оказание первой помощи**

Практическое занятие

Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельная работа

Изучение литературы

## **Теоретические и методические основы обучения**

Практическое занятие

Теоретические и методические основы обучения. Их реализация в практике.

Самостоятельная работа

Обучение технике и тактике.

### **Обучение технике прямых ударов**

Практическое занятие

Обучение технике прямых ударов. Отработка прямых ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике

### **Обучение технике боковых ударов**

Практическое занятие

Обучение технике боковых ударов. Отработка боковых ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике боковых ударов

### **Обучение технике ударов снизу**

Практическое занятие

Обучение технике ударов снизу. Отработка ударов снизу. Исправление ошибок

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике ударов снизу

### **Обучение технике повторных ударов**

Практическое занятие

Обучение технике повторных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике повторных ударов

### **Обучение технике двойных ударов**

Практическое занятие

Обучение технике двойных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике двойных ударов

## **Обучение технике серийных ударов**

Практическое занятие

Обучение технике серийных ударов

Самостоятельная работа

Изучение приемов обучения технике двойных ударов

### **3 КУРС**

#### **5 семестр**

## **Методика занятий боксом с детьми дошкольного возраста**

Практическое занятие

Особенности занятий с детьми дошкольного возраста

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта организации занятий

## **Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях**

Практическое занятие

Организация и проведение занятий в школьных секциях

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **Особенности занятий с детьми школьного возраста**

Практическое занятие

Особенности занятий с детьми школьного возраста

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

## **Средства и методы обучения**

Практическое занятие

Ознакомление со средствами и методами обучения боксу

Самостоятельная работа

Изучение видеоматериалов

## **Организация и планирование процесса обучения**

Практическое занятие

Планирование процесса обучения. Виды планирования. Организация обучения

Самостоятельная работа

Составление индивидуальных планов

### **Воспитание выносливости**

Практическое занятие

Воспитание различных видов выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта

### **Воспитание силы**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания силовых возможностей

Самостоятельная работа

Изучение литературы по данному вопросу

### **Воспитание гибкости**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания гибкости

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта, в т.ч. из других видов спорта

### **Воспитание скоростных возможностей**

Практическое занятие

Средства и методы воспитания скоростных возможностей

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и литературных источников

## **6 семестр**

### **Техническая подготовка**

Практическое занятие

Техническая подготовка спортсменов

Самостоятельная работа

Изучение литературы, видеопroduкции

### **Тактическая подготовка**

Практическое занятие

Тактическая подготовка в различных дисциплинах бокса

Самостоятельная работа

Изучение литературы и практического опыта

### **Психическая подготовка**

Практическое занятие

Средства и методы психической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение литературы и практического опыта

### **Неинструментальные методы исследования**

Практическое занятие

Неинструментальные методы исследования в боксе

Самостоятельная работа

Изучение различных аспектов подготовленности неинструментальными методами исследования

### **Инструментальные методы исследования**

Практическое занятие

Ознакомление с инструментальными методами исследования.

Самостоятельная работа

Диагноз и рекомендации по результатам исследования

### **Обработка результатов**

Практическое занятие

Средства математической статистики, анализ и синтез данных

Самостоятельная работа

Изучение научной и научно-педагогической литературы по вопросу

### **Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу**

Практическое занятие

Педагогические приемы в работе тренера

Самостоятельная работа

Анализ работы практических тренеров

## **4 КУРС**

### **Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации**

Практическое занятие



Основы построения спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации

Самостоятельная работа

Изучение литературы

### **Общая характеристика многолетней спортивной подготовки**

Практическое занятие

Характеристика многолетней спортивной подготовки.

Самостоятельная работа

Изучение литературы

### **Задачи и содержание многолетней подготовки**

Практическое занятие

Основные задачи многолетней подготовки. Ее содержание

Самостоятельная работа

Изучение документации по подготовке ведущих спортсменов

### **Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей**

Практическое занятие

Основы формирования технического мастерства и развития двигательных способностей применительно к спортсменам высокого класса.

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и литературы

### **Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки**

Практическое занятие

Спортивная тренировка на этапах многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта и составление тренировочных планов

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Практическое занятие

Особенности и этапы отбора в ходе многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение практического опыта по отбору спортсменов

### **Любительские федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Организации любительского бокса

Самостоятельная работа

Изучение деятельности организаций любительского бокса

### **8 семестр**

### **Профессиональные федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Организации профессионального бокса

Самостоятельная работа

Характеристика деятельности и итогов работы профессиональных организаций бокса

### **Боксерские клубы**

Практическое занятие

Клубы бокса. Отечественные и зарубежные

Самостоятельная работа

Изучение документации и практическое знакомство с работой

### **Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу**

Практическое занятие

Обеспечение учебно-тренировочного процесса (материальное, моральное стимулирование, спонсорские и государственные дотации)

Самостоятельная работа

Изучение смет и бюджета секций, клубов, федераций бокса

### **Бизнес в боксе**

Практическое занятие

Бокс как вид коммерческой деятельности

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы частных и государственных организаций бокса

## 5 КУРС (ИЗДО)

### **Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей**

Практическое занятие

Оценка технического мастерства и уровня развития двигательных способностей. Принятие управленческих решений

Самостоятельная работа

Изучение литературы и отчетов тренерской работы.

### **Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки**

Практическое занятие

Составление конспектов тренировок и планов для различных этапов многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение конспектов, планов, опыта подготовки спортсменов

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Практическое занятие

Изучение опыта и документов, связанных с процессом многолетней подготовки

Самостоятельная работа

Изучение литературы и документов по проблеме отбора в процессе многолетней подготовки

### **Любительские федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Изучение уставов любительских федераций и ассоциаций

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы любительских федераций и ассоциаций

### **Профессиональные федерации, ассоциации**

Практическое занятие

Изучение уставов профессиональных федераций и ассоциаций

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы профессиональных федераций и ассоциаций

## **Боксерские клубы**

Практическое занятие

Изучение работы боксерских клубов

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы боксерских клубов

## **Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу**

Практическое занятие

Изучение примеров и опыта материально-технического обеспечения занятий боксом

Самостоятельная работа

Изучение примеров и опыта материально-технического обеспечения занятий боксом

## **Бизнес в боксе**

Практическое занятие

Изучение вариантов успешного бизнеса на материале бокса

Самостоятельная работа

Изучение вариантов успешного бизнеса на материале бокса

## **Совершенствование технической подготовки**

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию технической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию технической подготовки

## **Совершенствование тактической подготовки**

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию тактической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию тактической подготовки

## **Совершенствование физической подготовки**

Практическое занятие

Проведение занятий по совершенствованию физической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию физической подготовки

### **Совершенствование психологической подготовки**

Практическое занятие

Проведение мероприятий по совершенствованию психологической подготовки

Самостоятельная работа

Изучение материалов по совершенствованию психологической подготовки

## **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 дифференцированному зачету (1 курс)**

1. Введение в дисциплину
2. Основы обучения и тренировки в боксе
3. История бокса. Развитие бокса в мире и в России
4. Техника безопасности
5. Одежда боксера
6. Аксессуары
7. Инвентарь
8. Перчатки
9. Мячи набивные
10. Мешки
11. Выбор мешков
12. Основы технической подготовки в боксе
13. Основы техники в боксе

- 14.Техника прямых ударов
- 15.Техника боковых ударов
- 16.Техника ударов снизу
- 17.Техника повторных ударов
- 18.Техника двойных ударов
- 19.Техника серийных ударов
- 20.Техника ударов из нестандартных положений
- 21.Техника однотипных ударов
- 22.Техника разнотипных ударов.
- 23.Ошибки техники ударов
- 24.Защиты
- 25.Стандартный ринг
- 26.Совмещенные ринги
- 27.Техника защит
- 28.Тактика защит руками
- 29.Техника защит туловищем
- 30.Эксплуатация ринга

### **Вопросы к дифференцированному зачету (2 курс)**

- 1.Этикет.
- 2.Правила соревнований
- 3.Тактика
- 4.Тактика турнира
- 5.Тактика раунда
- 6.Техника бокса
- 7.Спортивно-массовая работа по месту жительства
- 8.Спортивно-массовая работа по месту жительства
- 9.Профилактика травм и оказание первой помощи
- 10.Основы обучения технике
- 11.Обучение тактике. Ее совершенствование
- 12.Техническая подготовка

- 13.Тактическая подготовка
- 14.Планирование тактики турнира
- 15.Планирование тактики раунда
- 16.Планирование спортивно-массовой работы по месту жительства
- 17.Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах
- 18.Обучение технике защит
- 19.Обучение технике ударов ногами
- 20.Обучение технике ударов руками
- 21.Обучение технике передвижений
- 22.Техника работы со скакалкой
- 23.Техника работы с теннисным мячом
- 24.Техника работы с набивным мячом
- 25.Техника работы со штангой
- 26.Основы работы со снарядами
- 27.Положение о соревнованиях
- 28.Заявка
- 29.Типовые ситуации в боксе
- 30.Тактика боя с различными противниками

### **Вопросы к дифференцированному зачету (3 курс)**

- 1.Занятия с детьми дошкольного возраста
- 2.Занятия в школьных секциях
- 3.Особенности занятий с детьми разного возраста
- 4.Средства и методы обучения и тренировки в различных возрастных группах
- 5.Организация и планирование обучения
- 6.Воспитание физических качеств
- 7.Техническая подготовка
- 8.Тактическая подготовка
- 9.Психическая подготовка
- 10.Методы исследования

11. Педагогические приемы в работе тренера
12. Основы планирования подготовки
13. Медико-биологические основы подготовки для различных категорий занимающихся
14. Психолого-педагогические особенности занимающихся
15. Планирование занятий боксом
16. Оценка технической подготовленности
17. Оценка тактической подготовленности
18. Оценка психологической подготовленности
19. Оценка физической подготовленности
20. Специфика физической подготовленности в различных дисциплинах бокса
21. Специфика технической подготовленности в различных дисциплинах бокса
22. Специфика психологической подготовленности в различных дисциплинах бокса
23. Специфика тактической подготовленности в различных дисциплинах бокса
24. Специфика функциональной подготовленности в различных дисциплинах бокса
25. Индивидуализация подготовки
26. Самоконтроль в подготовке

### **Вопросы к экзамену (4 курс)**

1. Основы тренировки боксера высокой квалификации
2. Характеристика процесса многолетней тренировки
3. Задачи и содержание многолетней подготовки
4. Формирование технического мастерства и развитие двигательных способностей



5.Этапы многолетней спортивной подготовки и особенности тренировки  
на каждом из этапов

- 6.Отбор в процессе многолетней подготовки
- 7.Любительские и профессиональные организации бокса
- 8.Клубы бокса
- 9.Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса
- 10.Бокс как коммерческое предприятие
- 11.Работа бокового судьи
- 12.Работа рефери
- 13.Судья при участниках
- 14.Судья-информатор
- 15.Врач соревнований
- 16.График соревнований
- 17.Методики отбора
- 18.Этапы отбора
- 19.Отбор в соревнованиях
- 20.Средства отбора
- 21.Примерная программа подготовки
- 22.Медицинские требования к занимающимся
- 23.Планирование подготовки
- 24.Технология планирования подготовки
- 25.Индивидуализация подготовки

### **Вопросы к экзамену (5 курс ИЗО)**

1. Эффективность, разнообразие техники боксера
2. Техническая подготовка и ее индивидуализация
- 3.Техническая подготовка на различных ее этапах
- 4.Построение спортивной тренировки в соревновательном периоде
- 5.Построение спортивной тренировки в подготовительном периоде
- 6.Построение спортивной тренировки в переходном периоде

7. Уставы и регламент деятельности любительских федераций и ассоциаций
8. Уставы и регламент деятельности профессиональных федераций и ассоциаций
9. Уставы и регламент деятельности клубов бокса
10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса
11. Взаимодействие бизнеса и спорта в боксе
12. Совершенствование технической подготовки: основные направления
13. Совершенствование тактической подготовки: основные направления
14. Совершенствование технологий физической и психологической подготовки: основные направления
15. Индивидуализация подготовки
16. Самоконтроль
17. Индивидуализация психологической подготовки
18. Индивидуализация физической подготовки
19. Индивидуализация технической подготовки
20. Индивидуализация тактической подготовки
21. Судейство соревнований
22. Анализ документации соревнований
23. Оценка физической подготовленности
24. Оценка технической подготовленности
25. Оценка тактической подготовленности
26. Оценка психологической подготовленности
27. Оценка интегральной подготовленности
28. Оценка техники боксера
29. Оценка тактики боксера
30. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки

**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](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

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

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) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) дневной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

Дневная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<i>1, 2 семестр</i>			
1	<i>Выступление на семинаре «Техника безопасности»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Опрос по теме: «История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Опрос по теме: «Одежда кикбоксера. Аксессуары. Инвентарь»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>	<i>19-20 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Ошибки техники ударов»</i>	<i>29-30 неделя</i>	
6	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Оценка технической подготовленности. Техника защит»</i>	<i>38-40 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Участие в организации и судействе соревнований</i>		<i>10</i>
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b><i>30</i></b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<i>2 семестр</i>			
1	<i>Выступление на семинаре «Техника безопасности»</i>		10
2	<i>Опрос по теме: «История кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в мире и в России»</i>		10
3	<i>Опрос по теме: «Одежда кикбоксера. Аксессуары. Инвентарь»</i>		10
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>		10
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Тактика. Тактика турнира. Тактика раунда. Тактика ведения боя»</i>		10
6	<i>Посещение занятий</i>		10
7	<i>Участие в организации и судействе соревнований</i>		10
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Основы техники в кикбоксинге»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Техника защит»</i>	15
5	<i>Опрос по теме пропущенного занятия</i>	10

## II. 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.

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) дневной и заочной формы обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<b>3, 4 семестр</b>			
1	Проведение практических занятий по теме № 1 Правила соревнований»	8 неделя	10
2	Участие в судействе соревнований	10	10
3	Опрос. Анализ протоколов соревнований	12	10
4	Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя	18	10
5	Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»	27	10
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Оценка технической подготовленности»	32-40	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>30</b>
	<b>Итого:</b>		<b>100 баллов</b>

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение практических занятий по теме № 1 Правила соревнований»		10

2	Участие в судействе соревнований		10
3	Опрос. Анализ протоколов соревнований		10
4	Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя		10
5	Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»		10
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Оценка технической подготовленности»		10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>30</b>
<b>Итого:</b>			<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Тактика»	5
2	Выступление на семинаре «Оценка технической подготовленности»	10
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа»	15
5	Опрос по теме пропущенного занятия	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 дифференцированным зачетом**

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

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА 3 курс

*по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) очной и заочной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр  
Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

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

#### Дневное обучение

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Организация и планирование процесса обучения»	14 неделя	10
2	Выступление на семинаре «Психическая подготовка»	36	10
3	Выступление на семинаре «Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу»	40	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях»	7	10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Обработка результатов»	38	10
6	Написание реферата по теме «Особенности занятий боксом с детьми школьного возраста»	13	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Дифференцированный зачет		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

#### Заочное обучение

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация и планирование процесса обучения»</i>		10
2	<i>Выступление на семинаре «Неинструментальные методы исследования»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Инструментальные методы»</i>		10
4	<i>Выполнение практического задания № 2 по разделу «Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации»</i>		10
5	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Обработка результатов»</i>		10
6	<i>Написание реферата по теме «Задачи и содержание многолетней подготовки»</i>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация и планирование процесса обучения»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Техническая подготовка»</i>	15
5	<i>Опрос по теме пропущенного занятия</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**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) очной и заочной формы обучения**

### VI. 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) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>Дневное обучение</b>			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Задачи многолетней подготовки»</i>	8	10
3	<i>Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»</i>	10	10
	<i>Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»</i>	12	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней тренировки»</i>	14	10
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса»</i>	39	10
7	<i>Написание курсовой работы по теме «Любительские федерации, ассоциации»</i>	16	10
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Заочное обучение

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Совершенствование психологической подготовки»		10
3	Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»		10
	Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»		10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней тренировки»		10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Совершенствование физической подготовки»		10
7	Написание курсовой работы по теме «Любительские федерации, ассоциации»		10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации»	5
2	Выступление на семинаре	10
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»	15
5	Опрос по теме пропущенного занятия	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.18 Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института физической культуры и спорта курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) заочной формы обучения

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профессиональные организации, ассоциации»		10
2	Выступление на семинаре «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»		10
3	Выступление на семинаре «Совершенствование технической подготовки»		10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки»		10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Совершенствование физической подготовки»		10
7	Написание реферата по теме «Совершенствование психологической подготовки»		10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (бокс)»**  
(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 и заочная*  
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 15 зачетных единиц.

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

2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Спортивно-педагогическое совершенствование»

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)» является продолжением основных разделов дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов	1,5		1,6
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе	6		7

	положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта			
<i>ОПК-3</i>	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге	1,5		2,6
	<b>Уметь:</b> - 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	2		2
	<b>Владеть:</b> - 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.	5		6
<i>ОПК-5</i>	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	3		3
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	5		5
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	5		5
<i>ОПК-8</i>	<b>Знать:</b> - 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.	4		4
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8		9
	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	8		9

	- методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
<b>ПК-10</b>	<b>Уметь:</b> - 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.	8		9
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		9
<b>ПК-11</b>	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	2,4		2,5
	<b>Уметь:</b> - 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
	<b>Владеть:</b> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8		9
	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге.	2		2
	<b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;	5		6

	- в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			
<b>ПК-14</b>	<b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	5		6
	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		6
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4		4
<b>ПК-15</b>	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	7		9

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **15 зачетных единиц, 540 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	
<b>1 КУРС</b>							
1.1	Введение в дисциплину	1		2	2		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России			2	2		

1.3	Техника безопасности			2	4		
2.1	Одежда боксера			2	2		
2.2	Аксессуары			2	2		
2.3	Инвентарь			2	2		
2.3.1	Перчатки			2	2		
2.3.2	Мячи набивные			2	2		
3.1	Мешки			2	2		
3.2	Выбор мешков			2	2		
4.1	Основы техники в боксе			2	4		
4.2	Техника прямых ударов			2	2		
4.3	Техника боковых ударов				2		
4.4	Техника ударов снизу			2	2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами				2		
4.6	Техника двойных ударов			2	2		
4.7	Техника серийных ударов				2		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений			2	2		
4.9	Техника однотипных ударов				2		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
		<b>2</b>					
5.1	Техника разнотипных ударов.			4	8		
5.2	Ошибки техники ударов			2	6		
6.2.1	Защиты			6	6		
6.3.1	Стандартный ринг					2	6
6.3.3	Площадки для бокса			2	6		
6.4.1	Техника защит			4	8		
6.4.2	Техника защит руками			4	8		
7.1	Техника защит туловищем			4	6		
7.3	Эксплуатация ринга			2	6		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>90</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>		<b>102</b>	<b>162</b>		
<b>2 КУРС</b>							
		III					
8.1	Этикет			2	2		
8.2	Правила			2	2		



	соревнований						
8.3	Организация соревнований			2	4		
8.4	Судейство соревнований			2	2		
9.1	Тактика			4	4		
9.2	Тактика турнира			4	4		
9.3	Тактика раунда			4	4		
9.4	Тактика ведения боя			4	4		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства			2	2		
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			2	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			2	3		
	<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
		<b>4</b>					
11.1	Профилактика травм			2	2		
11.2	Оказание первой помощи			2	2		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.			2	6		
12.2	Обучение технике прямых ударов			4	4		
12.3	Обучение технике боковых ударов			4	4		
12.4	Обучение технике ударов снизу			4	4		
12.5	Обучение технике повторных ударов			4	4		
12.6	Обучение технике двойных ударов			4	4		
12.7	Обучение технике серийных ударов			4	3		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
		<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>3 КУРС</b>							
		<b>5</b>					
13.1	Методика занятий боксом с детьми дошкольного возраста			2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	4		
13.3	Особенности занятия боксом с детьми школьного возраста			4	4		
13.5	Средства и методы			4	4		

	обучения						
13.6	Организация и планирование процесса обучения			2	4		
14.2	Воспитание выносливости			4	4		
14.3	Воспитание силы			4	4		
14.4	Воспитание гибкости			4	3		
14.5	Воспитание скоростных возможностей			4	2		
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка	<b>6</b>		6	5		
14.7	Тактическая подготовка			6	5		
14.8	Психическая подготовка			6	5		
15.1	Неинструментальные методы исследования			2	3		
15.2	Инструментальные методы			2	5		
15.3	Обработка результатов			4	5		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу			4	5		
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>63</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>4 КУРС</b>							
17	Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации	VII		4	4		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			4	4		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки			4	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			6	2		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			4	2		

18.5	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			4	4		
19.1	Любительские федерации, ассоциации			4	4		
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>30</b>	<b>24</b>		
		<b>VIII</b>					
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации			8	9		
19.3	Боксерские клубы			8	9		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу			8	8		
21	Бизнес в боксе			6	7		
	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>126</b>		<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 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	
<b>1 КУРС</b>						
Введение в дисциплину	<b>1</b>			<b>4</b>		
История бокса. Развитие бокса в мире и в России			1	<b>2</b>		
Техника безопасности				<b>4</b>		
Одежда боксера				<b>4</b>		
Аксессуары				<b>4</b>		
Инвентарь				<b>2</b>		
Перчатки				<b>2</b>		
Мячи набивные				<b>2</b>		
Мешки				<b>2</b>		
Выбор мешков				<b>2</b>		
Основы техники в боксе			1	<b>6</b>		
Техника прямых			1	<b>4</b>		

ударов						
Техника боковых ударов				4		
Техника ударов снизу				4		
Техника повторных ударов. Удары ногами				4		
Техника двойных ударов				4		
Техника серийных ударов				4		
Техника ударов из нестандартных положений			1	4		
Техника однотипных ударов				4		
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>70</b>		<b>4</b>	<b>66</b>		
	<b>2</b>					
Техника разнотипных ударов.			1	8		
Ошибки техники ударов			1	8		
Защиты			1	8		
Стандартный ринг			1	6		
Площадки для бокса				6		
Техника защит			1	8		
Техника защит руками			1	8		
Техника защит туловищем				8		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>144</b>		<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>2 КУРС</b>						
	<b>3</b>					
Эксплуатация ринга				4		
Этикет				4		
Правила соревнований			2	4		
Организация соревнований			2	6		
Судейство соревнований				10		
Тактика			2	6		
Тактика турнира			2	10		

Тактика раунда				10		
Тактика ведения боя				10		
<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>4</b>					
Профилактика травм			0,5	4		
Оказание первой помощи			0,5	6		
Теоретические и методические основы обучения.			1	6		
Обучение технике прямых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике боковых ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике ударов снизу			<b>1</b>	8		
Обучение технике повторных ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике двойных ударов			<b>1</b>	8		
Обучение технике серийных ударов			1	8		
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3 КУРС</b>						
	<b>5</b>					
Спортивно-массовая работа по месту жительства			1	10		
Спортивно-массовая работа в учебных заведениях			1	10		
Спортивно-массовая работа в спортивных секциях			1	10		
Методика занятий боксом с детьми дошкольного возраста			1	12		

Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях			2	10		
Особенности занятия боксом с детьми школьного возраста			2	12		
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>6</b>					
Средства и методы обучения				6		
Организация и			1	8		

планирование процесса обучения						
Воспитание выносливости			1	8		
Воспитание силы			1	6		
Воспитание гибкости			1	6		
Воспитание скоростных возможностей			1	6		
Техническая подготовка			1	8		
Тактическая подготовка			1	8		
Психическая подготовка			1	8		
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого за 3 курс</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>4 КУРС</b>						
	<b>8</b>					
Неинструментальные методы исследования			2	18		
Инструментальные методы			2	18		
Обработка результатов			2	18		
Профессионально-педагогическое мастерство тренера по боксу			2	18		
Основы построения спортивной тренировки боксеров высокой квалификации			4	20		
Общая характеристика многолетней спортивной подготовки			2	18		
Задачи и содержание многолетней подготовки			2	18		
<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>144</b>		<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>5 курс</b>						
	<b>9</b>					
Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей			2	5		
Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки			2	10		
Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			2	10		
Любительские федерации, ассоциации			2	5		
Профессиональные федерации, ассоциации			2	5		

Боксерские клубы			2	5		
Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по боксу			2	5		
Бизнес в боксе			2	5		
<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>66</b>		<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>10</b>					
Совершенствование технической подготовки			4	14		
Совершенствование тактической подготовки			4	14		
Совершенствование физической подготовки			4	10		
Совершенствование психологической подготовки			4	15		
<b>Итого</b>	<b>78</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого за 5 курс:</b>	<b>144</b>		<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТИМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (Служебно-  
прикладные единоборства)»**

(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 2017 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
 Экспертно-методическим советом  
 Института спорта и физического воспитания  
 Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составитель:

А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта и  
 экстремальной деятельности (служебно-прикладные единоборства .)

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

Рецензент:

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (служебно-прикладные единоборства) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию служебно-прикладных единоборств как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в служебно-прикладных единоборствах;
- 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 специалистов в служебно-прикладных единоборствах;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием служебно-прикладных единоборств для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам,

создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» 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 (служебно-прикладные единоборства)» 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 (служебно-прикладные единоборства)» 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 «Служебно-прикладные единоборства» 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. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на 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 служебно-прикладными единоборствами. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе подготовки бойца-рукопашника, 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 силовых министерствах и ведомствах, иногда экстремальных условиях.

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	5	6	7
	наименование			

<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - принципы и методы обучения;	2	-	
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;	3-4		
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	6	-	
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; -требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	8	-	
	<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> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	6		
	<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 избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	8	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	8	-	
<b>ОПК-6</b>	<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> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	3	-	
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	1	-	
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	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	-	
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований;	1	-	
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	3	-	
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	5	-	
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	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 организации и проведения соревнований различного уровня;	1	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	5-6	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	7	-	

	- умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
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; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	4	-	
	<i>Знать</i> :- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;	8	-	

	- методы планирования тренировочного процесса.			
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4	-	
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	8	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	4	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	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; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	1	-	
	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;	4	-	



	- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.			
	<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; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.	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; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	3	-	
	<i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;	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 безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - 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-	5	-	

	исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента.			
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;	5	-	
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ;	7-8	-	
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	5	-	
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	5	-	
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7-8	-	

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

##### 4.1 Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 162 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>1</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>I</b>		6	8		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных	<b>I</b>		4	2		

	единоборств						
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	I					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	I					
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	I					
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	1					
8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	I		4	8		
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I		4	10		
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	I		4	2		
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	I					
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	1					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	I		4	6		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	I		4	4		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	I			12		

17	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	I				
18	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	I				
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	2				
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	II		4	6	
21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	II		2	4	
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	II				
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	II		4	4	
24	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	II			6	
25	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	2			8	
26	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	II		2	2	
27	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	II		2	6	
28	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	2			4	
29	6.1. Инвентарь и оборудование	II		2	10	
30	6.2. Техника безопасности	II		6	10	
31	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	II		4	10	

32	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	II		8	2		
33	Зачет			30	60		2 семестр
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		<b>162</b>

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

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарск ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	1					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	I	2	2	8		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	I		2	8		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	I		2	4		
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	I		2	4		
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	I		2	6		
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	1					
8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на	I			8		

	этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах						
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I			8		
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	I			4		
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	I			4		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	I			2		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	1					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	I			4		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	I			6		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	I					
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.						
17	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	I					
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>70</b>		4	66	2	
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	2					
19	4.1. Документы планирования и	II	2	2	12		

	судейства соревнований						
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	II	2	4	8		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	II			14		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	II			6		
23	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	II					
24	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	2					
25	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	II					
26	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	II			8		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	2					
28	6.1. Инвентарь и оборудование	II			10		
29	6.2. Техника безопасности	II			4		
30	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	II			8		
31	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	II			8		
32	<b>Зачет (2 семестр)</b>	<b>74</b>		<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		<b>144</b>

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.3 Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 126 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>3</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>III</b>			3		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>III</b>		3	8		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>III</b>		7	2		
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>III</b>					
<b>6</b>	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	<b>III</b>					
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>3</b>					
<b>8</b>	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>					
<b>9</b>	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>III</b>		6	4		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных	<b>III</b>		4	6		



	единоборствах						
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	III					
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	III					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	3					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	III					
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	III		6	2		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	III					
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.						
17	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	III					
18	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	3					
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	III					
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	III		4	8		
21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	III					
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	III					
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	III					
	<b>Модуль 5. Методика</b>			30	33		

	<b>физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>						
24	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	4					
25	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	IV		10	10		
26	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	IV			13		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	4					
28	6.1. Инвентарь и оборудование	IV					
29	6.2. Техника безопасности	IV		10	8		
30	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	IV		10	2		
31	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	IV					
32	<b>Зачет</b>			<b>30</b>	<b>33</b>		<b>4 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>

#### 4.4 Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

##### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-</b>	3					

	<b>тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>						
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	III			2		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	III		2	8		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	III		2	16		
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	III			4		
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	III			2		
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	3					
8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	III			8		
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	III					
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	III		2	12		
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	III			8		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	III					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	3					
14	3.1. Организационно-методические	III					

	основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения	III		2	6		
16	доступных средств оперативного контроля	III			4		
17	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	III					
18	на этапе становления спортивного мастерства.	III					
19	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	3					
20	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	III			2		
21	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	III			2		
22	Итого часов за 3 семестр	III					
23	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	III					
24	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	III					
	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	72		8	64		
25	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	4			12		
26	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	IV		2	18		
27	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	IV		2	14		
28	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	4					
29	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности	IV		2	16		
30	с различными группами населения	IV		2	6		
31	5.3. Подготовка и участие в	IV					

	массовых соревнованиях					
32	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>IV</b>				
33	<b>Зачет 4 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>4 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.5 Третий год обучения 5-й и 6-й семестры)

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3,5 зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарск ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>5</b>					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>V</b>			2		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>V</b>		8	2		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>V</b>		2	4		
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>V</b>		4	2		
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	<b>V</b>		6			
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>5</b>					

8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	V					
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	V					
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	V					
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	V					
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	V					
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	5					
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	V			2		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	V			8		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	V		4	3		
17	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.	V		4	6		
18	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	V		2	4		
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>63</b>		30	33		
19	<b>МОДУЛЬ 4. Организация</b>	<b>6</b>					

	<b>соревнований и их судейство</b>					
20	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI				
21	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	VI				
22	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI				
23	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	VI		3		
24	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	VI				
25	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	6	4	4		
26	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	VI	6	8		
27	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	VI	3	8		
28	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	6				
29	6.1. Инвентарь и оборудование	VI	6	6		
30	6.2. Техника безопасности	VI	6	6		
31	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	VI	4	4		
32	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	VI	4	4		
33	<b>Экзамен 6 семестр</b>	VI	<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		<b>126</b>

#### 4.6. Третий год обучения 5-й и 6-й семестры)

##### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>5</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>V</b>			8		
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>V</b>		2	8		
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>V</b>		2	4		
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>V</b>		2	6		
<b>6</b>	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	<b>V</b>		2	4		
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>5</b>					
<b>8</b>	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	<b>V</b>			6		
<b>9</b>	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>V</b>			4		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных	<b>V</b>			2		



	возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах					
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	V		2		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	V		12		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	5				
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	V		8		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	V		6		
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	V		2		
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.					
17	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	V		2		
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	72	8	64		
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	6				
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VI		8		
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	VI	2	12		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VI	2	8		
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и	VI	2	8		

	ведомствах						
23	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	VI					
24	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	6		2	6		
25	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	VI			8		
26	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	VI			8		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	6			8		
28	6.1. Инвентарь и оборудование	VI			10		
29	6.2. Техника безопасности	VI			10		
30	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	VI			4		
31	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	VI					
32	<b>Экзамен</b>	VI		8	64		<b>6 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>					16	128	144

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.7 Четвертый год обучения 7-й и 8-й семестры)

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4зачетных единиц, 126 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарск ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	<b>7</b>					
<b>2</b>	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	<b>VII</b>					
<b>3</b>	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	<b>VII</b>					
<b>4</b>	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	<b>VII</b>					
<b>5</b>	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	<b>VII</b>					
<b>6</b>	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	<b>VII</b>					
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>7</b>					
<b>8</b>	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	<b>VII</b>		<b>2</b>			
<b>9</b>	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>VII</b>		4	2		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	<b>VII</b>		2	8		
<b>11</b>	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	<b>VII</b>		2	6		
<b>12</b>	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных	<b>VII</b>		6	4		

	единоборствах					
<b>13</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>7</b>				
<b>14</b>	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	<b>VII</b>		4	2	
<b>15</b>	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	<b>VII</b>		2	4	
<b>16</b>	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	<b>VII</b>		4	2	
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.					
<b>17</b>	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	<b>VII</b>		4	4	
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>54</b>		30	24	
<b>18</b>	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>8</b>				
<b>19</b>	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	<b>VIII</b>				
<b>20</b>	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	<b>VIII</b>				
<b>21</b>	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	<b>VIII</b>				
<b>22</b>	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	<b>VIII</b>			2	
<b>23</b>	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	<b>VIII</b>				
<b>24</b>	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	<b>8</b>			8	
<b>25</b>	5.2. Методика физкультурно-	<b>VIII</b>		4	6	

	оздоровительной деятельности с различными группами населения						
26	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	VIII		6	4		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	8					
28	6.1. Инвентарь и оборудование	VIII		4	3		
29	6.2. Техника безопасности	VIII		6	2		
30	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	VIII		2	8		
31	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	VIII		8			
32	<b>Экзамен</b>	VIII		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>8 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>126</b>

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.8 Четвертый год обучения 7-й и 8-й семестры)

#### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	7					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	VII					

3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	VII					
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	VII					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	VII					
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности	VII					
7	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	7					
8	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	VII		2	2		
9	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	VII		2	8		
10	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	VII		2	4		
11	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	VII		2	6		
12	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	VII			4		
13	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	7			8		
14	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	VII			8		
15	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса	VII			6		

	на этапе становления спортивного мастерства.					
16	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	VII		8		
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.					
17	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации	VII		12		
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	
18	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>8</b>				
19	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	VIII		6		
20	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	VIII		8		
21	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	VIII				
22	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	VIII		6		
23	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	<b>VIII</b> <b>VIII</b>		2		
24	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	8		2		
25	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	VIII	2	4		
26	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	VIII		6		
27	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>8</b>		<b>4</b>		
28	6.1. Инвентарь и оборудование	VIII	2	8		
29	6.2. Техника безопасности	VIII	2	8		

30	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	VIII		2	2		
31	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	VIII			8		
32	Экзамен	VIII		8	64		8 семестр
<b>Итого часов:</b>					16	128	144

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.9 Пятый год обучения 9-й и 10-й семестры)

#### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часов.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарск ого типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
1	<b>МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах</b>	9					
2	1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)	9			6		
3	1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств	9			4		
4	1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности)	9					
5	1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	9		4			
6	1.5. Моделирование техники целевой соревновательной	9		2			



	деятельности						
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств</b>	<b>9</b>					
<b>8</b>	2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах	<b>9</b>			<b>2</b>		
<b>9</b>	2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>9</b>		2	4		
<b>10</b>	2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах	<b>9</b>			2		
<b>11</b>	2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах	<b>9</b>		8	<b>2</b>		
<b>12</b>	2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах	<b>9</b>			<b>6</b>		
<b>13</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах</b>	<b>9</b>					
<b>14</b>	3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля	<b>9</b>			8		
<b>15</b>	3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства.	<b>9</b>			8		
<b>16</b>	3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность	<b>9</b>			6		
	3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.						
<b>17</b>	3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников	<b>9</b>			4		

	высокой квалификации						
	<b>Итого часов за 1 семестр</b>	<b>66</b>		16	50		
<b>18</b>	<b>МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>10</b>					
<b>19</b>	4.1. Документы планирования и судейства соревнований	<b>10</b>			2		
<b>20</b>	4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете	<b>10</b>			4		
<b>21</b>	4.3. Организация и судейство массовых соревнований	<b>10</b>			2		
<b>22</b>	4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах	<b>10</b>			6		
<b>23</b>	<b>Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств</b>	<b>10</b>					
<b>24</b>	5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности	<b>10</b>			4		
<b>25</b>	5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	<b>10</b>			10		
<b>26</b>	5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях	<b>10</b>		2	8		
<b>27</b>	<b>МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>10</b>					
<b>28</b>	6.1. Инвентарь и оборудование	<b>10</b>			6		
<b>29</b>	6.2. Техника безопасности	<b>10</b>		6	2		
<b>30</b>	6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам	<b>10</b>		6			
<b>31</b>	6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами	<b>10</b>		2			
<b>32</b>	<b>Экзамен</b>	<b>10</b>		<b>16</b>	<b>53</b>		<b>10 семестр</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>144</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

## Раздел 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах

### *Тема 1.1. Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)*

Определение понятий: «техника служебно-прикладных единоборств», «прием», «защита», «техническое действие», «тактико-техническое действие». Технический арсенал бойца и закономерности его формирования. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Общая площадь опоры пары соперников. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь. Величина и направление их действия при выполнении приемов и защит. Рычаг. Действие пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода. Скорость и сила удара. Система сложения скоростей при нанесении удара.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.

Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).

### *Тема 1.2. Структура «эталонной» техники*

Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники по материалам видеозаписей техники сильнейших бойцов и видеозаписям, сделанным самостоятельно в учебной группе. Личное владение имитацией техники различных индивидуальных стилей ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.

Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной

конструкции. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.

Особенности методики обучения технике. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Удары руками и защиты от них: прямые, круговой (боковой), снизу, сверху, обратный круговой (наотмашь). Удары ногами (коленом, основанием пальцев, пяткой, ребром стопы, голенью, подъемом стопы) и защиты от них.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Удушающие приемы: руками, ногами. Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов рукопашного боя. Защиты активные и пассивные.

Биомеханические и физиологические основы технико-тактической подготовки.

### ***Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях поединка***

Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах. Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.

Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.

### ***Тема 1.4. Оптимизация технико-тактических действий***

Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка, поиска оптимальной структуры движений и рациональной тактики применения наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.

### ***Тема 1.6. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности***

Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования: поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.

## **Раздел 2. Методика воспитания двигательных качеств**

### ***Тема 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое***

Закрепление и совершенствование в выборе эффективных средств и методов воспитания силы, скорости, выносливости, гибкости, координации (использование средств и методов видов спорта на примере тяжелоатлетических видов, гимнастики, подвижных игр). Совершенствование навыка в организации и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.

### ***Тема 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку, воспитание выносливости, силы, скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах). Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.

### ***Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей. Продолжительность и интенсивность упражнения, число повторений, продолжительность и характер отдыха между упражнениями в равномерном, переменном, повторном, интервальном, соревновательном методах тренировки. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия. Физиологические основы физической подготовки единоборца.

### ***Тема 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон подготовленности) и

предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.

### ***Тема 2.5. Моделирование целевых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах***

Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (привидение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности). Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.

## **Раздел 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах**

### ***Тема 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения***

#### ***доступных средств оперативного контроля***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке учебных документов: учебного плана, программы, графика, поурочного плана, планов-конспектов отдельных частей и целого занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.). Методика ведения и анализа спортивного дневника. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.

### ***Тема 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства***

Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации. Рациональное соотношение общей и специальной подготовки. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.

Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.

### ***Тема 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность***

Закрепление и совершенствование навыков в применении средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др. Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения -  $\Delta\text{ЧСС}/V$ , % проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки). Тестирование в преподавании рукопашного боя. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.

### ***Тема 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки: тренировочное занятие, микро-, мезо- и макроцикл, тренировочный год по этапам и периодам. Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки. Математическое моделирование в многолетнем планировании тренировочного процесса спортсмена-единоборца.

Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других внутренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.

### ***Тема 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации***

Закрепление и совершенствование навыков в разработке индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона: прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях; моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности; моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.

## **Раздел 4. Организация соревнований и их судейство**

### ***Тема 4.1. Документы планирования и судейства соревнований***

Закрепление и совершенствование навыков в составлении документов планирования и судейства соревнований, календаря соревнований, положения о соревнованиях, программы соревнований, заявок на участие в соревнованиях, карточек участников. Формирование протоколов методом ручной и электронной жеребьевки. Личное участие студентов в проведении судейства в соревнованиях, организуемых кафедрой. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований. Орфография и синтаксис при заполнении документации.

### ***Тема 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете***

Участие в подготовке и судействе соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований. Исполнение функциональных обязанностей секретаря, бокового судьи, арбитра, рефери, а также обязанностей представителя команды. Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований. Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.

### ***Тема 4.3. Организация и судейство массовых соревнований***

Закрепление и совершенствование навыков в организации и судействе массовых соревнований. Личное участие в соревнованиях, организуемых кафедрой: «Турнир по русскому рукопашному бою памяти подполковника Олега Ильина»; «Турнир по русскому рукопашному бою памяти прапорщика Дениса Пудовкина»; «Международный турнир по русскому рукопашному бою памяти генерал-майора милиции Воробьева Виктора Васильевича»; «Матчевая встреча студентов кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ, специализации теории и методики служебно-прикладных единоборств со студентами кафедры ТиМ спортивно-боевых единоборств БГУФКа». Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.

### ***Тема 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах***

Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам,



составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи. Особенности организации межведомственного взаимодействия при организации соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах.

## **Раздел 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств**

### ***Тема 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности***

Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий. Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика. Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.

### ***Тема 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения***

Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений. Организация занятий рукопашным боем во время каникул. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста. Участие в работе, организуемой НП АСЕ, МФРРБ. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами. Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.

### ***Тема 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях***

Закрепление и совершенствование навыков планирования средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде. Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды. Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения. Выполнение установленных правил поведения на соревновании. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения

к другим участникам. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.

## **Раздел 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**

### ***Тема 6.1. Инвентарь и оборудование***

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок. Тренажеры, варианты их размещения, изготовления. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.

### ***Тема 6.2. Техника безопасности***

Техника безопасности при занятиях рукопашным боем. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.

### ***Тема 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам***

Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).

### ***Тема 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами***

Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности***

**(профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очной/заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

*1-2 семестр*

<b>1-й СЕМЕСТР</b>			
<b>№ П/П</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Участие в походе «на выживание».	В соответствии с планом кафедры	5 баллов
3.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	6-8 неделя	5 баллов
4.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах служебно-прикладных единоборств	10-12 неделя	5 баллов
5.	Творческое задание (презентация) по теме: «Виды служебно-прикладных единоборств на современном этапе, и его тенденции развития»	14-16 неделя	5 баллов
6.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	36-38 неделя	5 баллов
7.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства».	18-20 неделя	5 баллов
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>40</b>
<b>2-й СЕМЕСТР</b>			

8.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке:	22-24 неделя	5
9.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5
10.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5
11.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	22-24 неделя	5
12.	Защита презентации на тему «Служебно-прикладные единоборства. Перспективы развития».	26-28 неделя	5
13.	Контрольная работа: «Методика обучения и совершенствования избранного технико-тактического действия».	40 неделя	5
14.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
15.	Экзамен по дисциплине	По расписанию	20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>			<b>60</b>
<b>ИТОГО ЗА ГОД:</b>			<b>100 БАЛЛОВ</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Проведение технико-тактического анализа десяти боев</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата на тему «развитие технико-тактического мастерства в служебно-прикладных единоборствах»</i>	<i>10</i>
4	<i>Тестирование на тему «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i>	<i>10</i>
5	<i>Защита презентации на тему «Увеличение набора в спортивную группу, идеология, подача, результат».</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования отдельного технико-тактического действия»</i>	<i>10</i>
7	<i>Сдача нормативов физической подготовки.</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

### 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

### Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов I курса

1. Определение понятия: «техника служебно-прикладных единоборств»
2. Определение понятия «прием»
3. Определение понятия «защита»
4. Определение понятия «техническое действие»
5. Определение понятия «тактико-техническое действие»
6. Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
7. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
8. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
9. Общая площадь опоры пары соперников.
10. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя.
11. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит.
12. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
13. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы.
14. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
15. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
16. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
17. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
18. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
19. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
20. Сложность и трудность приемов.
21. Последовательность изучения техники.
22. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
23. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
24. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
25. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
26. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
27. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
28. Сложность и трудность приемов.
29. Последовательность изучения техники.

30. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах).
31. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.
32. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
33. Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей.
34. Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений
35. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки.
36. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.).
37. Методика ведения и анализа спортивного дневника.
38. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.
39. Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников.
40. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации.
41. Применение средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др.
42. Составление документов планирования и судейства соревнований - календаря соревнований.
43. Составление документов планирования и судейства соревнований - положения о соревнованиях. Подготовка и судейство соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России.
44. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований
45. Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам, составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
46. Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
47. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
48. Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ.

49. Планирование средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде.
50. Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт.
51. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
52. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.
53. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Получить практические навыки по программе курса.
4. Выполнить контрольные нормативы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самоподготовки:

1. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
2. Провести анализ параметров техники ведущих спортсменов России и мира.
3. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
4. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.
5. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
6. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
7. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.



8. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
9. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
10. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - экзамен.

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

#### 3-4 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
<b>3-й СЕМЕСТР</b>			
1.	Выступление по темам:		
1.1	Структура «эталонной» техники;	2-4 недели	10 баллов
1.2	Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств.	6-8 недели	5 баллов
1.3	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	10-12 недели	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	12-14 неделя	5 баллов
1.5	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	16-18 неделя	5 баллов
1.6	Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин служебно-прикладных единоборств.	18-20 недели	5 баллов

2.	Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».	22-24 недели	10 баллов
ИТОГО			50 баллов
4-й СЕМЕСТР			
3.	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки бойца-рукопашника».		5 баллов
4.	Контрольная работа на тему: «Средства и методы управления мотивацией контингента к занятиям»		5 баллов
5.	Реферат по теме: «Прикладной рукопашный бой как моделирование экстремальной деятельности».		5 баллов
6.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
7.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов (0,15 балла за одно занятие)
8.	Экзамен по дисциплине	По расписанию кафедры	20 баллов
ИТОГО:			100 БАЛЛОВ

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».</i>	10
3	<i>Реферат по темам: «Поурочный план методики технико-тактической подготовки»,</i>	10
4	<b>Контрольная работа на тему: «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</b>	10
5	<i>Провести показательное занятие по освоению технико-тактических действий.</i>	10
6	<i>Устный опрос по темам: «Техника безопасности при организации занятий служебно-прикладными единоборствами».</i>	10
7	<i>Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке</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

#### 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

## **Зачетные и экзаменационные требования для студентов II-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств рукопашника.
3. Написать 3 реферата по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
3. Сдать экзамен по окончании 5-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 двух соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Участвовать в судействе не менее двух 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 пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.
10. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

**Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.**

1. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
2. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.
3. Величина сил и направление их действия при выполнении приемов и защит.
4. Действие пары сил.
5. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения.
6. Рычаг 1 и 2 рода.
7. Скорость и сила удара.
8. Система сложения скоростей при нанесении удара.
9. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.
10. Основные технические действия: приемы, защиты.
11. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Броски руками, ногами, туловищем.
12. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке).
14. Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления.
15. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка
17. Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования
18. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
19. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
20. Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон)

подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия.

21.Разработка учебных документов - учебного плана по рукопашному бою различной направленности.

22.Разработка учебных документов: - программы по рукопашному бою различной направленности.

23.Разработка учебных документов: - графика занятий (уроков) по рукопашному бою различной направленности.

24.Разработка учебных документов: - поурочного плана по рукопашному бою различной направленности.

25.Разработка учебных документов: - планов-конспектов отдельных частей занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.

26.Разработка учебных документов: - планов-конспектов занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.

27.Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

28.Рациональное соотношение общей и специальной подготовки.

29.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочное занятие.

30.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - микроцикл.

31.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - мезоцикл.

32.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - макроцикл

33.Разработка индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:

34.Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.

35.Исполнение функциональных обязанностей секретаря.

36.Исполнение функциональных обязанностей боковой судьи.

37.Исполнение функциональных обязанностей арбитра.

38.Исполнение функциональных обязанностей рефери

39.Исполнение функциональных обязанностей представителя команды.

40.Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований.

41.Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.

42.Организация и судействе массовых соревнований.

43.Личное участие в соревнованиях.

44. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
45. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений.
46. Организация занятий рукопашным боем во время каникул.
47. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
48. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.

### **Темы рефератов**

1. Основные тенденции и перспективы развития служебно-прикладных единоборств на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во служебно-прикладных единоборствах.
3. Оздоровительная направленность занятий служебно-прикладными единоборствами с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у детей.
5. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у женщин.
6. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у взрослых.
7. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у людей старшего возраста.
8. Травмы возникающие при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Техника безопасности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных травмах.
11. Средства физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.



12.Снаряжение для различных видов служебно-прикладных единоборств. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.

13.Тренажеры и тренажерная тренировка в служебно-прикладных единоборств.

14. Профилактические мероприятия в служебно-прикладных единоборствах и организация соревнований с учетом требований безопасности.

15.Правила эксплуатации и обслуживания специализированных залов для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/заочной формы обучения*

### **I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр - экзамен.

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

#### **5-6 семестр**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий.	2-4 неделя	5 баллов

2.	Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия.	6-8неделя	5 баллов
3.	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки.	26-28 неделя	5 баллов
4.	Презентация по теме: «Организация клуба служебно-прикладных единоборств патриотической направленности».	18-20 неделя	10 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)»	12-14 неделя	5 баллов
6.	Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год»	22-24 неделя	10 баллов
7.	Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке.	30-32 неделя	5 баллов
8.	Организация и судейство соревнований с участием людей с ограниченными возможностями.	34-38 неделя	5 баллов
9.	Подготовка и участие в соревнованиях.	36-38 неделя	5 баллов
10.	Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности»	40 неделя	10 баллов
11.	Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений».	В течение семестра	10 баллов
12.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	В течение семестра	5 баллов
13.	<b>ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	Весь период	10 баллов
14.	Зачет	Июнь	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в .е:	10 баллов

	«Физика подводных погружений»	
3	Реферат на тему: «Перспективы развития служебно-прикладных единоборств»	10баллов
4	Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений».	10баллов
5	Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год»	10баллов
6	Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях служебно-прикладными единоборствами».	10баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	10баллов

### 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

**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

**Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по служебно-прикладным единоборствам для студентов РГУФКСМиТ**

**1. Аналитические**

- 1.Эволюция видов служебно-прикладных единоборств.
- 2.Разработка мер безопасности в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 3.Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах России, мира и Европы.
- 4.Спортивная специализация в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
- 5.Перспективы развития прикладных дисциплин служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности.
- 6.Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в видах служебно-прикладных единоборств.
- 7.Организация спонсорства в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 8.Определение наиболее распространенных ошибок в технико-тактической подготовке избранного вида.
- 9.Анализ объективных условий соревнований по избранному виду.

10. Анализ объективных условий профессионально-прикладной деятельности связанной со служебно-прикладными единоборствами.

## **2. Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС при различных нагрузках в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.

2. Влияние занятий СПЕ на психические качества в зависимости от возраста занимающегося и избранного вида.

3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям профессионально-прикладной деятельности.

4. Биомеханический анализ технико-тактического действия в СПЕ.

5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.

6. Тактико-технический анализ соревновательной деятельности.

7. Тактический анализ соревновательной деятельности.

8. Оценка работоспособности спортсменов методами тестирования.

9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.

10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.

11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности.

12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях ближнего и рукопашного боя.

## **3. Методические**

1. Методика обучения технико-тактическим действиям по выбору.

2. Методика обучения психотехническим упражнениям в профессионально-прикладной и спортивной деятельности.

3. Методика обучения тактическим приемам по выбору.

4. Выявление ошибок в технике выполнения движений и методика их устранения.