

5	Контрольная работа по теме «Задачи НИР по хоккею»	37 неделя	5
6	Коллоквиум по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	43 неделя	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифф. 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	Контрольная работа по пропущенной теме из «Спортивно-массовая работа по хоккею»	5
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
3	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации»	10
4	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
6	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестры (очная форма), 7-10 семестры (заочная 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) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Материально-техническое обеспечение»	1 неделя	5
2	Подготовка доклада по теме «Научно-методическое обеспечение»	4 неделя	5
4	Контрольная работа по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	6 неделя	5
6	Коллоквиум по теме «Контроль в системе подготовки хоккеистов»	11 неделя	5
7	Круглый стол по теме «Управление тренировочным процессом»	15 неделя	10
1	Подготовка реферата по теме «Управление соревновательной деятельностью хоккеистов»	28 неделя	5
2	Контрольная работа по теме «Восстановительные мероприятия»	29 неделя	5
3	Тестирование по теме «Профилактика травматизма»	30 неделя	5
4	Контрольная работа по теме «Задачи и организация НИР по хоккею»	30 неделя	5
5	Круглый стол по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	31 неделя	10
6	Коллоквиум по теме «НИР и УИРС в процессе обучения студентов»	32 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора

2018 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **15 зачетных единиц (540 академических часов)** по очной форме обучения и **20 зачетных единиц, (720 академических часов)** по заочной форме обучения

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8 семестр (очная форма), 1-10 семестр (заочная форма)

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

#### **4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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

<b>ПК-11</b>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
<b>ПК-14</b>	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
<b>ПК-15</b>	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### 5.1. Заочная форма обучения

6. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		10	134	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		8	64	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		8	64	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		2	36	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		16	128	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой		6	66	

квалификации				
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		10	62	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		16	50	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		16	53	
Экзамен				9
<b>Итого за весь курс обучения:</b>		<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>

## 5.2. Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		56	81	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		52	59	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		10	15	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		6	16	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		22	26	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		18	14	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		14	16	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		42	42	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		20	22	
Экзамен	VIII			9
<b>Итого за весь курс обучения:</b>		<b>240</b>	<b>291</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 ТиМ стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (стрелковый 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 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

Составитель:

Байдыченко Т.В., доцент кафедры теории и методики стрелковых видов спорта

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цели освоения дисциплины

Курс СПС по стрелковым видам спорта направлен на совершенствование индивидуальных и профессиональных умений и навыков, общефизической и специальной подготовленности, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Программный материал курса СПС связан с курсом специализации, который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и учебной практики с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты должны поддерживать и совершенствовать физическую и спортивную форму, а также и техническое мастерство, как один из компонентов профессиональной подготовки спортсменов. Индивидуальная физическая и техническая подготовленность контролируется выполнением специально разработанных нормативов и перечнем зачетных требований, предусмотренных для студентов в каждом учебном году, а также участием в официальных спортивных соревнованиях.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - 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	8	-	

	избранном виде спорта.			
	<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 направленности с лицами различного пола и возраста.	1	-	
	<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; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	7	-	
<b>ОПК-11</b>	<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	5	-	

	по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - 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	-	
<b>ПК-9</b>	<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	-	
<b>ПК-10</b>	<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	-	
<b>ПК-11</b>	<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; - методы планирования тренировочного процесса.	8	-	
	<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	8	-	

	тренировочных планов (спортивной подготовки).			
	<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	-	
<b>ПК-13</b>	<i>Знать</i> : - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;	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	-	
<b>ПК-14</b>	<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; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	4	-	
	<i>Уметь</i> : - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.	2	-	
	<i>Уметь</i> : - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - 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	-	



<b>ПК-15</b>	<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	-	
<b>ПК-26</b>	<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	-	
<b>ПК-28</b>	<i>Знать</i> : - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента.	5	-	
	<i>Владеть</i> : - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - 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	-	
<b>ПК-30</b>	<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	7-8	-	

#### 4. Структура и содержание дисциплины модуля

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 5 зачетные единицы, 162 академических часов.

1 год обучения ( 1 и 2 семестры)

##### Очная форма

№	Раздел дисциплины	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	
1	<b>Модуль 1</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки	1		20	24		Зачёт по пройденной теме
	1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматической винтовки.	1		10	20		Выполнение зачетного норматива
	Часов за семестр: 72; 2 з.е.			30	42		
2	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к винтовки: - подготовка - управление дыханием - прицеливание - управление спуском	2		10	20		Устный опрос
	2.2. Совершенствование	2		4	10		Выполнение



<b>1</b>	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>34</b>		Зачёт по пройденной теме
	1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматической винтовки.	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>32</b>		Выполнение зачетного норматива
	Часов за семестр: 70; 2 з.е.			<b>4</b>	<b>66</b>		
<b>2</b>	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к винтовки: - изготовление - управление дыханием - прицеливание - управление спуском	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>26</b>		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из пневматической винтовки: - изготовление - управление дыханием - прицеливание - управление спуском	<b>2</b>			<b>10</b>		Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной, заключительной частей занятия по обучению стрельбе: - «лёжа» - «стоя» - «с колена»	<b>2</b>			<b>16</b>		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из винтовок.	<b>2</b>			<b>8</b>		Зачётное занятие-судейство сор-й
<b>3</b>	<b>Модуль 3.</b> Первая доврачебная помощь			<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>4</b>	<b>Модуль 4.</b> Психологическая подготовка			<b>2</b>	<b>4</b>		
	Часов за семестр: 74; 2 з.е.			<b>6</b>	<b>68</b>		

5	<b>Итого 144 часа 4 з.е.</b>			<b>10</b>	<b>134</b>		
---	------------------------------	--	--	-----------	------------	--	--

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

2 год обучения ( 3 и 4 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 4 зачетные единицы, 126 часа.

#### Очная форма

№	Раздел дисциплины	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	
1	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к пистолета	3		24	23		Зачёт по пройденной теме
	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматического пистолета.	3		6	10		Вып-е зач. Норматива
	Часов за семестр: 63; 1.75 з.е.			<b>30</b>	<b>33</b>		
2	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к пистолета в упражнениях: - МП-5 - МП-3 и МП-6 - МП-8 и МП-10	4		14	16		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях: - ПП-2 /3	4		4	4		Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной,	4		8	8		Выполнение контрольных заданий,

	основной, заключительной частей занятия по обучению стрельбе из м/к и пневм. пистолета						предложенных для самостоятельной работы
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из пистолета	4		4	5		Зачётное занятие-судейство сор-й
	Часов за семестр: 63; 1,75 з.е.			30	33		
<b>3</b>	<b>Итого – 126ч. 4 з.е.</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 2 год обучения ( 3 и 4 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	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	
1	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к пистолета	3		6	36		Зачёт по пройденной теме
	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматического пистолета.	3		2	28		Вып-е зач. Норматива
	Часов за семестр: 72; 2 з.е.			8	64		
2	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения	4		2	20		Устный опрос



<b>1</b>	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе.	<b>5</b>		<b>16</b>	<b>18</b>		Зачёт по пройденной теме
	1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия.	<b>5</b>		<b>14</b>	<b>15</b>		Вып-е зач. норматива
	Часов за семестр: 63; 2 з.е.			<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>2</b>	<b>Модуль 2 .</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовки и пистолета.	<b>6</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ.	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>10</b>		Выполнение требований по овладению навыками обуч. . технике стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП.	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы).	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>5</b>		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты
	Часов за семестр: 63; 2 з.е.			<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>3</b>	<b>Итого – 126ч. 4 з.е</b>			<b>60</b>	<b>66</b>		

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 3 год обучения ( 5 и 6 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 часов

#### Заочная форма обучения



№	Раздел дисциплины	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	
1	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе.	5		4	34		Зачёт по пройденной теме
	1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия.	5		4	30		Вып-е зач. норматива
	Часов за семестр: <b>72; 2 з.е.</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		
2	<b>Модуль 2 .</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовки и пистолета.	6		2	24		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ.	6		2	14		Выполнение требований по овладению навыками обуч. . технике стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП.	6		2	14		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы).	6		2	12		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной

							р-ты
	Часов за семестр: 72; 2 з.е.			8	64		
<b>3</b>	<b>Итого – 144ч.; 4 з.е.</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

4 год обучения ( 7 и 8 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 7 зачетные единицы, 234 часов.

#### Очная форма

№	Раздел дисциплины	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>1</b>	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка.	7		30	24		Зачёт по пройденной теме
	Часов за семестр: 54; 2 з.е.			30	24		
<b>2</b>	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации.	8		6	6		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС.	8		6	6		Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий.	8		4	4		Выполнение контрольных заданий, предложенных для

							самостоятельной работы
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования	8		4	4		
	2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России.	8		4	4		
	2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики.	8		4	6		
	2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций.	8		2	3		Зачётное занятие-судейство сор-й
	Часов за семестр: 72; 2 з.е.			30	33	9	Экзамен
<b>3</b>	<b>Итого часов: 126.; 4 з.е.</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

4 год обучения ( 7 и 8 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка.	8		8	64		Зачёт по пройденной теме

<b>2</b>	<b>Модуль 2. Педагогическое совершенствование.</b> 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации.	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС.	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий.	<b>8</b>			<b>10</b>		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной работы
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования	<b>8</b>			<b>8</b>		
	2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России.	<b>8</b>			<b>10</b>		
	2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики.	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
	2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций.	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		Зачётное занятие-судейство сор-й
	Часов за семестр: <b>144; 4 з.е.</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		
<b>3</b>	<b>Итого-144ч. – 4 з.е.</b>			<b>16</b>	<b>128</b>		

### Структура и содержание дисциплины (модуля)

5 год обучения ( 7 и 8 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины(модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	-------------------	---------	--	---

			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
<b>1</b>	<b>Модуль 1.</b> Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка.	<b>9</b>		<b>16</b>	<b>50</b>		Зачёт по пройденной теме
	Часов за семестр: <b>66; 2 з.е.</b>			<b>16</b>	<b>50</b>		
<b>2</b>	<b>Модуль 2.</b> Педагогическое совершенствование. 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации.	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		Устный опрос
	2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС.	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы
	2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий.	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной работы
	2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования	<b>10</b>			<b>7</b>		
	2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России.	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
	2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		

	психодиагностики.						
	2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций.	<b>10</b>			<b>6</b>		Зачётное занятие-судейство сор-й
	Часов за семестр: <b>78; 2 з.е.</b>			<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	Экзамен
<b>3</b>	<b>Итого-144ч. – 4 з.е.</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Модуль 1. I. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Тема 1.1,2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки и пневматической винтовки*

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами стрелка в стрельбе из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Совершенствование изготовления, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей. Совершенствование психических качеств: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли. Тактика стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки - «стоя».

### Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Тема 2.1,2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения стрельбе из м/к и пневматической винтовки.*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Рассказ, показ и объяснение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: подготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Практическая стрельба. Разбор и исправление ошибок. Оценка показа, объяснения и качества стрельбы. Обучение элементам техники стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Обучение элементам техники выполнения выстрела: подготовка (ориентировка на мишень, положение ног, туловища, головы, рук), управление дыханием, прицеливание (величина просвета, время прицеливания), управление спуском (показ и обучение способу управления спуском). Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование комплекса методических приемов, приспособлений и приборов при обучении. Применение метода срочной информации.

*Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятия по обучению стрельбе - «лежа», «с колена», «стоя»*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия по обучению стрельбе. Объяснение цели, задач и содержания занятия, выработка умения подавать команды, непринужденно держаться; проводить разминку, обучать отдельным элементам техники и выполнению упражнения в целом; делать необходимые замечания, исправлять ошибки; уметь подвести итог занятия, дать задания на дом; проследить за своевременной чисткой, смазкой и сдачей оружия на склад хранения.

*Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из винтовки*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

- Судейство соревнований (стрельба из винтовки). Выполнение обязанностей секретаря, контролера, показчика, судьи на линии огня и линии мишеней, судей подсчета результатов и др. Умение вести судейские протоколы.

#### **Модуль 1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Тема 1.1. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных, физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к и пневматического пистолета*

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолетов в упражнениях МП-5(4), МП-6(3), МП-8, П-2(3). Совершенствование изготовления, прицеливания, управления дыханием, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей. Совершенствование психических качеств: ощущения, восприятия, внимания, Тактика стрельбы из пистолетов.

#### **Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Тема 2.1,2 Совершенствование знаний, умений и навыков обечения технике стрельбы из м/к и пневматического пистолета в упражнениях МП-5 , МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Рассказ, показ и объяснение техники стрельбы в упражнениях МП-5, МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2(3). Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: изготовление, управление дыханием, прицеливание и управление спуском. Практическая стрельба. Разбор и исправление ошибок. Оценка показа, объяснения и качества стрельбы. Обучение элементам техники стрельбы из м/к

винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Обучение элементам техники выполнения выстрела. Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование комплекса методических приемов, приспособлений и приборов при обучении. Применение метода срочной информации.

*Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятий по обучению стрельбе в упражнениях МП-5 , МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2(3)*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий по обучению стрельбе. Объяснение целей, задач и содержания урока. Выработка умения подавать команды, непринужденно держаться; проводить разминку; обучать отдельным элементам техники и выполнению упражнений в целом. Делать необходимые замечания, исправлять ошибки. Уметь подвести итог урока, дать задание на дом. Проследить за своевременной чисткой и смазкой оружия, сдать его на склад хранения.

*Тема 2.4 Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из пистолета*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Судейство соревнований (стрельба из пистолетов). Выполнение обязанностей секретаря, контролера, показчика, судьи, на линии огня и линии мишеней, судьи подсчета результатов и др. Ведение протоколов.

### **Модуль1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Тема 1.1,2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе*

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника и тактика стрельбы, методика обучения и совершенствования в пулевой стрельбе. Условия выполнения упражнений. Особенности техники стрельбы, подготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Слежение за средней точкой попадания. Внесение поправок в прицел. Анализ техники стрельбы ведущих стрелков. Модельные характеристики техники и тактики стрельбы, методика обучения технике стрельбы. Тактика стрельбы. Методика построения тренировочного занятия. Особенности в технике стрельбы из различных видов оружия. Практическая стрельба.

*Тема 2.2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия*

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, специальными физическими и психическими качествами в избранном виде оружия. Совершенствование подготовки, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие



силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей.

Совершенствование психических качеств: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли и др. Тактика стрельбы в избранном виде оружия.

## **Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Тема 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовок и пистолетов.*

### **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

Обучение и совершенствование технике стрельбы из винтовки и пистолета. Практика обучения отдельным элементам техники. Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование методических приёмов, приспособлений и приборов при обучении. Применение средств срочной информации.

*Тема 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ.*

### **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

Обучение и совершенствование технике стрельбы из винтовки и пистолета по программам ДЮСШ. Использование методических приёмов, приспособлений, приборов и тренажёрных комплексов в процессе обучения. Применение средств срочной информации.

*Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП.*

### **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП. Методика составления планов-конспектов по специальной подготовке для стрелков различной квалификации. Проведение занятий с учётом специализированных комплексов упражнений. Контрольное тестирование уровня развития специальных качеств.

*Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы).*

### **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

Методическая разработка документов планирования учебно-тренировочной работы стрелков-спортсменов. Составление групповых и индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы, их структура и содержание на конкретные периоды подготовки стрелка.

## **Модуль 1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Тема 1. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в избранном виде оружия*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в винтовочных упражнениях. Совершенствование техники и тактики в упражнениях: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, МВ-12 и выполнение спортивно-технических нормативов в этих упражнениях.

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в pistolетных упражнениях. Совершенствование техники и тактики стрельбы в упражнениях: МП-3, МП-6, МП-5, РП-5, МП-8, МП-10 и выполнение спортивно-технических нормативов в этих упражнениях.

## Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Тема 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации*

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Основные моменты психолого-педагогической деятельности тренера. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Функции тренера.

*Тема 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятия по программам ДЮСШ, сборных команд городов, России.*

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Подготовка стрелков в командах различного уровня. Умение провести отдельные части занятия, занятие в целом, на различных этапах подготовки стрелков-спортсменов.

*Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий.*

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Особенности и условия выбора средств и методов проведения тренировочных занятий. Особенности методики проведения индивидуальных тренировок со стрелками-спортсменами высшей квалификации.

*Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы.*

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Составление документов планирования учебно-тренировочного процесса. Умение выделять основные этапы годового цикла стрелков-спортсменов. Планирование микроциклов тренировки во всех периодах.

*Тема 2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России.*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Изучение особенностей отбора в сборные команды различного уровня. Оценка уровня подготовленности стрелка. Тестирование и модельные характеристики.

*Тема 2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики.*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Особенности регуляции психоэмоциональных состояний стрелка и использование методов психодиагностики. Выбор средств и методов регуляции психоэмоционального состояния стрелков.

*Тема 2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций.*

#### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение бесед и лекций. Составление бесед и лекций на различную тематику.

### **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 Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 1 курса 12 группы обучающихся по направлению 49.03.01 профилю «Спортивная подготовка» дневной и заочной формы обучения

### **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.**

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017г. по 29 июня 2018г.

Форма промежуточной аттестации: зачет- 2 семестр (диф.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пневматической винтовки: «стоя», «лежа», «с колена».	4 неделя 8 неделя 12 неделя	10 10 10
3.	Педагогическое совершенствование: проведение занятия	26 неделя	10
4.	Судейство соревнований по стрельбе из винтовок , из лука и стенд.	30 неделя	10
5.	Зачёт по ОФП (обязательно)	40 неделя	10
6.	Сдача зачета	Июль 2017 г.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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

#### Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Владеть техникой стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и пневматической винтовки - «стоя».
4. Выполнить нормативные требования III разряда в стрельбе из винтовки (для стрелков - пистолетчиков).
5. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:
  - владение строевыми командами, построения и перестроения группы;
  - объяснение и показ элементов техники выполнения выстрела в различных упражнениях («лежа», «с колена», «стоя»): изготовление, управление дыханием, прицеливание, управление спуском;
  - обучение элементам техники стрельбы;
  - определение и устранение ошибок в технике выполнения выстрела;
  - разборка, сборка, чистка, смазка оружия;
  - уход за местом занятий;
  - составление конспекта занятий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
  - проведение одной из частей занятия; и) проведение разминки;
  - судейство соревнований.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ВЫНОСИМЫХ НА ЗАЧЕТ(ЭКЗАМЕН) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1. Дайте характеристику прицельному выстрелу, как целостному двигательному действию (на примере стрельбы из винтовки, пистолета).
2. На какие технические элементы условно разделяют выполнение прицельного выстрела?

3. Какие требования предъявляются к выполнению каждого элемента техники прицельного выстрела?
4. Чем достигается устойчивость системы «стрелок-оружие»?
5. Какие факторы влияют на устойчивость системы «стрелок-оружие»?
6. В чем заключаются особенности регулирования и поддержания позы стрелка в процессе выполнения прицельного выстрела?
7. Какие выделяют фазы модельного выстрела, каковы временные характеристики модельного выстрела?
8. В чем заключается целесообразность организации движений при выполнении прицельного выстрела?
9. Опишите схему структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе
10. Какими педагогическими принципами должен руководствоваться тренер-педагог в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы (методические приемы) используются при начальном обучении в спортивной стрельбе?
12. На какие этапы разделяется последовательность начального обучения спортивной стрельбе?
13. Какова структура и содержание плана конспекта тематического учебно-тренировочного занятия по стрельбе?
14. Какие технические средства (тренажеры, симуляторы, приборы) используются при начальном обучении стрельбе?
15. Какие средства формы и методы используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки и спортивного лука?
16. Какие требования предъявляются к изготовке «лежа» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
17. Какие требования предъявляются к изготовке «стоя» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
18. Какие требования предъявляются к изготовке «с колена» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
19. Какие подготовительные упражнения используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки?
20. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательного упражнения МВ-9 (FR60PR)?

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА**

1. Материальная часть оружия ( на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.

- 6.. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
- 7.Функции тренера по стрелковым видам спорта.
- 8Функции спортсмена.
- 9.Планирование спортивной тренировки.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине модулю Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 2 курса 12 группы обучающихся по направлению 49.03.01 профилю спортивная подготовка дневной и заочной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017 г. по 29 июня 2018 г.

Форма промежуточной аттестации – экзамен 2 полугодие

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество во баллов
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из : - пневматического пистолета - м/к пистолета	В течение года	10 10
3.	Педагогическое совершенствование: - проведение занятий по стрельбе из пневматического пистолета. - проведение занятий по стрельбе из м/к пистолета в различных упражнениях	В течение года	10 10
4.	Судейство соревнований по стрельбе из пневматического и м/к пистолетов .		10
5.		июнь	10
6.	Сдача экзамена	05.06 -10.06	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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

#### 3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Овладеть техникой стрельбы из пистолетов.



4. Выполнить нормативные требования III разряда в стрельбе из пистолета (для стрелков - винтовочников).

5. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) владение строевыми командами; построения и перестроения группы; б) объяснение и показ элементов техники стрельбы в пистолетных упражнениях: подготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском; в) обучение элементам техники стрельбы; г) определение и исправление ошибок в технике выполнения выстрела; д) разборка, сборка, чистка, смазка оружия; е) уход за местом занятий; ж) составление конспекта занятий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия; з) проведение одной из частей занятия; проведение разминки; и) судейство соревнований.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА**

1. Какие существуют разновидности изготовок для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лежа»?
2. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «лежа»?
3. Как осуществляется выбор наиболее рациональной изготки для выполнения упражнения МВ-9 (FR60PR), с учетом морфофункциональных особенностей спортсмена?
4. Какие особенности техники зрительного прицеливания существуют в зависимости от вида прицельных приспособлений при стрельбе из малокалиберной винтовки?
5. Как подбирается размер диоптра прицела для стрельбы из малокалиберной винтовки?
6. Какие наиболее распространенные технические ошибки допускают спортсмены на начальном этапе обучения стрельбе из малокалиберной винтовки?
7. Опишите методы контроля, анализа и исправления технических ошибок на начальном этапе обучения спортивной стрельбе?
8. Какие варианты техники управления спуском Вам известны, какие требования предъявляются к данному элементу техники выстрела?
9. Какова последовательность обучения стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» (упражнения, временные ограничения при освоении данной изготки, технические ошибки, методы их устранения)?
10. Какие существуют разновидности изготок в положении «с колена» для стрельбы из малокалиберных винтовок?
11. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена»?
12. Каковы положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставов звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для

- поддержания позы в положении «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
13. Какими средствами и методами достигается устойчивость системы «тело стрелка - оружие» в изготовке «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
  14. Каковы особенности техники стрельбы в положении стоя в зависимости от вида оружия (малокалиберная произвольная винтовка, стандартная винтовка армейских образцов)?
  15. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20)?
  16. Каковы особенности техники стрельбы из пневматической винтовки?
  17. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений ВП-6 (AR60) и ВП-4 (AR40)?
  18. Опишите последовательность обучения стрельбе из пневматической винтовки, какие для этого используются средства и методы?
  19. Как эффективно использовать стрелковый костюм для повышения результативности стрельбы в положении «стоя» (требования по официальным Правилам соревнований по пулевой стрельбе к экипировке спортсменов)?

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА**

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
8. Функции спортсмена.
9. Планирование спортивной тренировки.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 3 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной и заочной формы обучения

## **21. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017 г. по 29 июня 2018г.

Форма промежуточной аттестации – экзамен 6 семестр

## **22.ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука: - использование тренажерных комплексов в тренировке Подбор методик. Стрельба на результат. Выполнение зачетного норматива	С 1-16 неделю	10 10
3.	Педагогическое совершенствование: - составление плана-конспекта - составление документов планирования тренировочного процесса. Контрольные задания		10 10
4.	Сдача ОФП (обязательно)	12.06-17.06	20
5.	Сдача экзамена		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

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

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

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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

### 3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) составление конспекта урока для проведения занятий с юными стрелками; б) овладение основными методами отбора в ДЮСШ; в) овладение основными средствами и методами для тренировки учащихся ДЮСШ; г) овладение методами измерения специальных качеств стрелка.
5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.
6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 4-х раз.
7. Участвовать в судействе не менее двух раз.
8. Получить звание судьи.
9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.
10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.
11. Представить индивидуальные планы спортивной тренировки: годичный план, рабочие планы на каждый месяц тренировочных занятий.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА**

Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения?

1. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия в стрелковых галереях и на стрельбищах?
2. Каков порядок получения и сдачи оружия и патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?
3. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
4. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей?
5. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов?
6. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-5?
7. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-5?
8. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
9. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
10. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
11. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности во второй части (скоростная стрельба) упражнения МП-5?
12. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания статической выносливости стрелка-спортсмена?
13. Какими физическими характеристиками определяется оптимальность техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
14. Как засчитывается пробоина (удлиненный контур пробоины), сделанная в бумажной мишени в момент поворота механической установки? Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-8?
15. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-8?

16. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из скоростного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени (мишень №5)?
17. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов по появляющейся мишени (мишень №5)?
18. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
19. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов в 8-ми, 6-ти и 4-х секундных сериях?
20. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА**

1. Материальная часть оружия ( на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
  1. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
  2. Функции спортсмена.
  3. Планирование спортивной тренировки.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование ( стрелковые виды спорта) для студентов института СиФВ 4 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения.

#### **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 01 сентября 2017 г. по 13 мая 2018 г.

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	В течение года	20
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука	с 1-15 неделю	20
3.	Педагогическое совершенствование. Устный опрос	С 20-24 неделю	20
4.	Зачёт судейство соревнований	34 неделя	20
5.	Сдача экзамена		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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

### 3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) умение пользоваться основными методами отбора в сборные команды ДСО и ведомств; б) приобретение знаний, умений и навыков для использования основных средств и методов тренировки со спортсменами различного уровня подготовленности; в) составление документов планирования учебно-тренировочной работы; г) овладение навыками регуляции эмоциональных состояний стрелков высокой и высшей спортивной квалификации; д) составление документов планирования по учебной практике и представление их в качестве отчета.
5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.
6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 3-х раз.
7. Участвовать в судействе соревнований по стрельбе не менее 2-х раз.
8. Иметь судейскую категорию.
9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.
10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

1. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
2. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
3. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
4. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?



5. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
6. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
7. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
8. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
9. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
10. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?
11. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
12. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
13. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
14. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
15. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА**

1. Материальная часть оружия ( на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
  1. Техника безопасности при обращении с оружием
  5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
  6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
  7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
  8. Функции спортсмена.
  9. Планирование спортивной тренировки.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование ( стрелковые виды спорта) для студентов ИСиФВ 5 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТИМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 01 сентября 2017 г. по 13 мая 2018 г.

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	В течение года	20
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука	с 1-15 неделю	20
3.	Педагогическое совершенствование. Устный опрос	С 20-24 неделю	20
4.	Зачёт судейство соревнований	34 неделя	20
5.	Сдача экзамена		20
ИТОГО			100 баллов

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

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

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

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

### 3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) умение пользоваться основными методами отбора в сборные команды ДСО и ведомств; б) приобретение знаний, умений и навыков для использования основных средств и методов тренировки со спортсменами различного уровня подготовленности; в) составление документов планирования учебно-тренировочной работы; г) овладение навыками регуляции эмоциональных состояний стрелков высокой и высшей спортивной квалификации; д) составление документов планирования по учебной практике и представление их в качестве отчета.
5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.
6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 3-х раз.
7. Участвовать в судействе соревнований по стрельбе не менее 2-х раз.
8. Иметь судейскую категорию.
9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.
10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА

15. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
16. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
17. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
18. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
19. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
20. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
21. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
22. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
23. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
24. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?
25. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
26. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
27. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
28. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
29. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА**

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.

- 8.Функции спортсмена.
- 9.Планирование спортивной тренировки.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».**

### **Основная литература**

1. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Белевич Е.Н./; М., ТВТ Девизион, 2011, 280 с.
2. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Насонова А.А./; М., ТВТ Дивизион, 2012, 319с.
3. Золотарев И. Пулевая стрельба /учебно-методическое пособие/ . Золотарев И. Стрелковый Союз России, ОАО Банк Зенит, 2010, с.313.

### **Дополнительная литература**

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов Анатолий Иванович. – М. : ФИС, 1971. – с. : ил.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1977. – 262 с. : ил.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Володина И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / И.С.Володина; Гос. Центр. ордена Ленина ин-т физ. Культуры. – М., 1986. – 34 с.
5. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена : учебн. Пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / И.С.Володина ; Рос. Гос. Акад. Физ. Культуры. – М., 1995. – 117 с. : ил.
4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту : учеб. Пособие / Бабушкин Г.Д – Омск: ОГИФ, 1985. – 85 с.
5. Блудов Ю.М. Личность в спорте : Очерки исслед. Психологии спортсмена /Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович. - М.: Сов. Россия, 1987. – 154с.
6. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выявления и исправлений ошибок в технике стрельбы из лука: метод. разраб. И для студентов специализации и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / Л.Л. Десятникова ; Гос. центр.ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 27с.
7. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. – М.: ДОСААФ, 1984. – 112 с.
8. Жилина М.Я Методика тренировки стрелка-спортсмена / Жилина М.Я. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.

9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / Иткис М.А. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10. Стрельба из лука : прогр. для детско-юношеских спорт. щкол, специализированных детско-юнош. щкол олимпийского резерва и щкол высшего спорт. мастерства. – Утв. 4 июля 1977 г. – М.: б. и., 1977. – 54 с.
11. Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / ред. Корх А.Я. – М. : ФиС, 1986. – 144 с. : табл.
12. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. канд. пед. наук, доц., засл. тренера РСФСР А.Я.Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.: ил. – оцифр. – 0.95: беспл.
13. Корх А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: Метод. разраб. для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я.Корх, - М., 1986. – 39 с.
14. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методическая рекомендация.../ ГЦОЛИФК.- М.: б. и., 1987. – 65 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-спорт, 2000. – 118 с.: табл.
16. Корх А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): Метод. разработка для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров. ФПК преподавателей. ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 50 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / Корх А.Я. – М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.: ил.
18. Стендовая стрельба : поурочная прогр. для детско-юношеских спортивных щкол и специализированных детско-юношеских щкол олимпийского резерва ( группы начальной подготовки). – М.: б. и., 1985. – 156 с.
19. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения : кн. для учителей щкол, препод. сред. спец. И вузов: Учеб.-метод. лит. / Моск. психолог.-соц. ин-т. – М.: Флинта, 1998. – 364 с.: табл.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
21. Шилин Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука: метод. рекомендации для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Ставицкий К.Р.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 30 с.
22. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог : ( учебн.-метод. пособие ) / Ю.Н.Шилин. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 104 с.: ил.
23. Стрельба из лука : учеб. прогр. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (норматив. Ч.) / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 1990. – 10 с.
24. Шилин Ю.Н. Стрельба из лука: физкультур.-пед. совершенствование: прогр. дисциплины вуз. компонента цикла СД ГОС по специальности

- 032101 – физ. культура и спорт / (Шилин Ю.Н., Воропаева Е.В.) : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –М.: (Физ. культура). 2007. – 20 с.: табл.
25. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев – изд. 3-е. перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с. : ил.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Ильин Е.П. \_ М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
27. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 12. – с. 20-21.
28. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П.Козин. – Киев: Здоровья, 1985. – 128 с.
29. Фарфель В.С. Значение силы, силовой выносливости и управления силой в стрельбе из лука /Фарфель В.С., Струк Б.И., Панышко Ю.Д.//Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 1. – с. 13-16.
30. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Шилин Ю.Н.; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
31. Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин С.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 5. –с. 8-10.
32. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. : лекция для студентов специализации РГАФК / Шилин Ю.Н., Лаптев А.П.; РГАФК. – М., 1997. – 62 с.
33. Шилин Ю.Н. Особенности тактической подготовки стрелков из лука / Ю.Н. Шилин // Детский тренер. - № 3. – с. 58-70.
34. Пулевая стрельба: пример. прог. спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / ( под общ. Ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А.Тышлером) ; федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 246 с. табл.
35. Байдыченко Т.В. Оценка точности у спортсменов стрелков из лука. Методические рекомен Дации для магистров. М.,РГУФКСМиТ.2017.-39с.
36. Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стстрельбе Из зука./Т.В.Байдыченко, В.В.Лысенко, А.Ю.Бородин.//Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.- М.:РГУФКСМиТ, 2011.- №2.(21).
37. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков-лучников

высокой квалификации./Т.В.Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых

РГУФКСМиТ, 2010г. - 14.

38.Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука/ Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСиТ, 2010. - № 3 (18).

39.Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Байдыченко Т.В., Лысенко И.А. // Спортивный психолог. - 2013. - N 1 (28). - С. 22-27.

40. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков- лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. –Київ.- 2011. - №4. - 114 с.

41.Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука=Improving the technical performance of the athletes,classic bow shooters/Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна, Шакиров Рэм Вилурович// Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2014.- №3(109).-С.19-25.

42. Байдыченко Т.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука) =Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions(in this case, calculating the rating for the members of the Russian national team in archery)/Байдыченко Татьяна Владимировна, Лысенко Валерий владимирович//Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.-2014.-№3(32).-С.53-59.

43. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135

44. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера



высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

46. Полякова Т.Д. Участие сенсорных систем в управлении движениями стрелка / Т.Д. Полякова // Учеб.-метод. пособие. - Минск: Респ. метод. каб. по физ. культ. и спорту, 1992. - 41 с.

47. Садовский Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовский. – Biala Podlaska: Zamięscowy Wydział Wychowania Fizycznego. – 2003. – 384 с.

48. Стрелковый спорт (стрельба из лука): Программа дисциплин по выбору цикла СД для студентов, обучающихся по направлению 0322100.62 Физическая культура и специальности 032101.65 Физическая культура и спорт. - М.: ГРУФКСМиТ, 2011. - 14с.

49. Шестаков М.П. Использование стабилотрии в спорте: [моногр.] / М.П. Шестаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 106 с.

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

1. Библиотека электронных книг  
[http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN\\_Nikolay\\_Aleksandrovich/\\_Bernshteyn\\_N.A..html#01](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/_Bernshteyn_N.A..html#01)

2. Стрелковый интернет портал

<http://www.arcohunter.ru/stati/16/>

3. Видеоролики по наладке луков

<http://www.archery-sila.ru/fotovideo/video/viewvideo/244/raznoe/super-3d-animacziya-klassicheskij-luk-olimpik.html>

4. Методика совершенствования точности движений

[http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/84](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84)

5. Развитие координационных способностей

[http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/81](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/81)

6.База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

7. ЕВСК (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska>).

8. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – [archery.su](http://archery.su)

9. Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. -

[Ok.ru](http://Ok.ru)

#### ***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) .

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКО ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;
7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
- 10.наборы мушек и целиков различных размеров;
- 11.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 12.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
- 14.стрелковые костюмы;
- 15.стрелковые ботинки;
- 16.ружейные ремни;
- 17.стрелковые винтовочные перчатки;
- 18.стрелковые валики (подголенники);
- 19.стрелковые коврики;
- 20.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 21.бумажные мишени для пневматических винтовок;
- 22.стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
- 23.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);

- 24.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок и луков;
- 25.спортивные луки и стрелы;
- 26.экипировка для стрельбы из лука;
- 27.мишенные стенды (маты) для стрельбы из лука;
- 28.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 29.набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки и лука;
- 30.материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 31.набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
- 32.документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
- 33.оргтехника.

**Расчет необходимого количества оружия и патронов для практических учебных занятий на первом году обучения**

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося в год)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.
Спортивная пневматическая винтовка 4.5 мм	1 шт.
ПАТРОНЫ, ПУЛИ (количество на одного занимающегося на один год)	
Патроны спортивные 5,6 мм	2 тыс.шт.
Пули к пневматическому оружию 4,5 мм	1 тыс. шт.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ Стрелковых видов спорта**

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

**«Б1.В.ОД.11 Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2013 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 велосипедного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная/заочная* Год  
набора 2018 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 велосипедного спорта**

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная/заочная* Год  
набора 2018 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 велосипедного спорта  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики велосипедного спорта  
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:

Бариеников Евгений Михайлович – кандидат педагогических наук,  
профессор, МСМК по велосипедному спорту.

Дышаков Алексей Сергеевич - преподаватель кафедры теории и методики  
велосипедного спорта;

Залиханова Анастасия Александровна – старший преподаватель кафедры  
теории и методики велосипедного спорта;

Кондратьев Игорь Сергеевич – заведующий лабораторией кафедры теории и  
методики велосипедного спорта.

Рецензент:

---

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

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

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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 велосипедного 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 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)		
	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>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных дисциплинах велосипедного спорта;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке велосипедистов.</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 дисциплинам велосипедного спорта;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки велосипедистов.</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 дисциплинам велосипедного 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 велосипедистов.</li> </ul>	1-2		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 различных дисциплинах велосипедного 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 в различных дисциплинах велосипедного 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 в различных дисциплинах велосипедного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>	3-4		5-6
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в велосипедном спорте 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 велосипедном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>	5-6		7-8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах велосипедного спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	6-7		7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в различных дисциплинах велосипедного спорта, с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	8		9-10
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в велосипедном спорте</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в различных дисциплинах велосипедного спорта</li> </ul>	1-2		3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в различных дисциплинах велосипедного спорта.</li> </ul>	3-4		5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта.</li> </ul>	5-6		7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта.</li> </ul>	7-8		9-10
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p>	1-2		3-4

	– выполнять функции помощника судьи на старте в различных дисциплинах велосипедного спорта			
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции помощника судьи на финише в различных дисциплинах велосипедного спорта	3-4		5-6
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции судей и секретарей на старте и финише в различных дисциплинах велосипедного спорта	5-6		7-8
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	7-8		9-10
<b>ПК-10</b>	<i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в велосипедном спорте	5-6		7-8
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в велосипедном спорте	5-6		7-8
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по велосипедному спорту	7-8		9-10
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой в различных дисциплинах велосипедного спорта	1-2		3-4
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в различных дисциплинах велосипедного спорта	3-4		5-6
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий велосипедным спортом	5-6		7-8
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях в различных дисциплинах велосипедного спорта.	3-4		5-6
	<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 (велосипедный спорт)»

##### 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.

№	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 технике выполнения двигательным действиям велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>1.1.</b>	Тема 1.1. Основы техники езды на велосипеде	<b>1</b>		6	6		
<b>1.2.</b>	Тема 1.2. Структура «эталонной» техники	<b>1</b>		6	5		
<b>1.3.</b>	Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности велосипедиста	<b>1</b>		6	5		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Оптимизация техники велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>2.1.</b>	Тема 2.1. Оптимизация индивидуальной техники и тактики велосипедиста	<b>1</b>		6	5		
<b>2.2.</b>	Тема 2.2. Моделирование индивидуальной техники целевой соревновательной деятельности	<b>1</b>		6	6		
<b>Итого за 1 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Методика воспитания индивидуальных двигательных качеств</b>	<b>2</b>					
<b>3.1.</b>	Тема 3.1. Выбор методики применения тренировочных упражнений обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку велосипедиста на этапе	<b>2</b>		6	12		

	становления спортивного мастерства						
<b>3.2.</b>	Тема 3.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств велосипедиста.	<b>2</b>		6	12		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Средства и методы воспитания максимальных возможностей спортсмена</b>	<b>2</b>					
<b>4.1.</b>	Тема 4.1. Воспитание двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей спортсмена-велосипедиста	<b>2</b>		6	12		
<b>4.2.</b>	Тема 4.2. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	<b>2</b>		6	12		
<b>4.3.</b>	Тема 4.3. Средства и методы совершенствования целевых индивидуальных двигательных качеств	<b>2</b>		6	12		
<b>Итого за 2 семестр 90 часов (2,5 зачетных единиц)</b>				<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 1 курс 162 часа (4,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контроль динамики развития подготовленности велосипедиста на этапе годичного и многолетнего циклах</b>	<b>3</b>					
<b>5.1.</b>	Тема 5.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ. Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля.	<b>3</b>		14	16		
<b>5.2.</b>	Тема 5.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства	<b>3</b>		16	17		
<b>Итого за 3 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Контроль тренировочного процесса</b>						
<b>6.1.</b>	Тема 6.1. Контроль тренировочного процесса и его эффектов	<b>4</b>		10	11		
<b>6.2.</b>	Тема 6.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки велосипедиста.	<b>4</b>		10	11		
<b>6.3.</b>	Тема 6.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в	<b>4</b>		10	11		

	подготовке велосипедиста высокой квалификации						
<b>Итого за 4 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 2 курс 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>5</b>					
<b>7.1.</b>	Тема 1.1. Документы планирования и судейство соревнований	<b>5</b>		6	7		
<b>7.2.</b>	Тема 1.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	<b>5</b>		6	6		
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Организация массовых соревнований</b>	<b>5</b>					
<b>8.1.</b>	Тема 8.1. Организация и судейство массовых соревнований	<b>5</b>		6	7		
<b>8.2.</b>	Тема 8.2. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	<b>5</b>		6	6		
<b>8.3.</b>	Тема 8.3. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках	<b>5</b>		6	6		
<b>Итого за 5 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>9.</b>	<b>Раздел 9. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием велосипеда</b>	<b>6</b>					
<b>9.1.</b>	Тема 9.1. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности	<b>6</b>		8	9		
<b>9.2.</b>	Тема 9.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	<b>6</b>		8	8		
<b>10.</b>	<b>Раздел 10. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>6</b>					
<b>10.1.</b>	Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами с отклонением в здоровье	<b>6</b>		8	8		
<b>10.2.</b>	Тема 10.2. Подготовка и участие в массовых велосипедных соревнованиях	<b>6</b>		6	8		
<b>Итого за 6 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

<b>Итого за 3 курс 126 часов (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		
<b>11.</b>	<b>Раздел 11. Совершенствование педагогического мастерства</b>	<b>7</b>					
<b>11.1.</b>	Тема 11.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>7</b>		4	4		
<b>11.2.</b>	Тема 11.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>7</b>		4	4		
<b>12.</b>	<b>Раздел 12. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>7</b>					
<b>12.1.</b>	Тема 12.1. Инвентарь и снаряжение велосипедиста	<b>7</b>		4	4		
<b>12.2.</b>	Тема 12.2. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности	<b>7</b>		6	4		
<b>13.</b>	<b>Раздел 13. Выбор оборудования</b>	<b>7</b>					
<b>13.1.</b>	Тема 13.1. Выбор велосипедной базы	<b>7</b>		6	4		
<b>13.2.</b>	Тема 13.2. Выбор велодрома, велосипедных трасс	<b>7</b>		6	4		
<b>Итого за 7 семестр 54 часа (1,5 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		
<b>14.</b>	<b>Раздел 14. Совершенствование тренерского мастерства</b>	<b>8</b>					
<b>14.1.</b>	Тема 14.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>8</b>		6	7		
<b>14.2.</b>	Тема 14.2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>8</b>		6	7		
<b>15.</b>	<b>Раздел 15. Современный велосипедный инвентарь</b>	<b>8</b>					
<b>15.1.</b>	Тема 15.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	<b>8</b>		6	6		
<b>15.2.</b>	Тема 15.2. Современный велосипедный инвентарь и экипировка	<b>8</b>		6	7		
<b>15.3.</b>	Тема 15.3. Гомологация и сертифицирование велосипедных трасс	<b>8</b>		6	6		
<b>Итого за 8 семестр 72 часа (2 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Итого за 4 курс 126 часа (3,5 зачетных единицы)</b>			<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого 540 часов (15 зачетных единиц)</b>			<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>Зачет с оценкой, экзамен</b>

#### 4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 691 час.

Условные обозначения: 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.</b>	<b>Раздел 1. Обучение технике выполнения двигательным действиям велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>1.1.</b>	Тема 1.1. Основы техники езды на велосипеде	<b>1</b>		1	14		
<b>1.2.</b>	Тема 1.2. Структура «эталонной» техники	<b>1</b>		1	13		
<b>1.3.</b>	Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности велосипедиста	<b>1</b>		1	13		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Оптимизация техники велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>2.1.</b>	Тема 2.1. Оптимизация индивидуальной техники и тактики велосипедиста	<b>1</b>		0,5	13		
<b>2.2.</b>	Тема 2.2. Моделирование индивидуальной техники целевой соревновательной деятельности	<b>1</b>		0,5	13		
<b>Итого за 1 семестр 70 часов (1,95 зачетных единицы)</b>				<b>4</b>	<b>66</b>		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Методика воспитания индивидуальных двигательных качеств</b>	<b>2</b>					
<b>3.1.</b>	Тема 3.1. Выбор методики применения тренировочных	<b>2</b>		1	14		



	упражнений обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку велосипедиста на этапе становления спортивного мастерства						
<b>3.2.</b>	Тема 3.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств велосипедист.	<b>2</b>		2	14		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Средства и методы воспитания максимальных возможностей спортсмена</b>	<b>2</b>					
<b>4.1.</b>	Тема 4.1. Воспитание двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей спортсмена-велосипедиста	<b>2</b>		1	14		
<b>4.2.</b>	Тема 4.2. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	<b>2</b>		1	13		
<b>4.3.</b>	Тема 4.3. Средства и методы совершенствования целевых индивидуальных двигательных качеств	<b>2</b>		1	13		
<b>Итого за 2 семестр 74 часов (2 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>68</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 1 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контроль динамики развития подготовленности велосипедиста на этапе годичного и многолетнего циклах</b>	<b>3</b>					
<b>5.1.</b>	Тема 5.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ. Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля.	<b>3</b>		4	32		
<b>5.2.</b>	Тема 5.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства	<b>3</b>		4	32		
<b>Итого за 3 семестр 72 часа (2 зачетных единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Контроль тренировочного процесса</b>	<b>4</b>					
<b>6.1.</b>	Тема 6.1. Контроль тренировочного процесса и его эффектов	<b>4</b>		3	22		
<b>6.2.</b>	Тема 6.2. Оперативное, текущее и	<b>4</b>		3	21		

	перспективное планирование тренировки велосипедиста.						
<b>6.3.</b>	Тема 6.3. Модельно-целевой способ построения микроцикла в подготовке велосипедиста высокой квалификации	<b>4</b>		2	21		
<b>Итого за 4 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 2 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>5</b>					
<b>7.1.</b>	Тема 7.1. Документы планирования и судейство соревнований	<b>5</b>		2	13		
<b>7.2.</b>	Тема 7.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	<b>5</b>		1	13		
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Организация массовых соревнований</b>	<b>5</b>					
<b>8.1.</b>	Тема 8.1. Организация и судейство массовых соревнований	<b>5</b>		2	13		
<b>8.2.</b>	Тема 8.2. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	<b>5</b>		2	13		
<b>8.3.</b>	Тема 8.3. Организация и судейство соревнований в велосипедном спорте и других новых соревновательных дисциплин	<b>5</b>		1	14		
<b>Итого за 5 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		
<b>9.</b>	<b>Раздел 9. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием подготовки на велосипеде</b>	<b>6</b>					
<b>9.1.</b>	Тема 9.1. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности	<b>6</b>		2	16		
<b>9.2.</b>	Тема 9.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	<b>6</b>		2	16		
<b>10.</b>	<b>Раздел 10. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>6</b>					
<b>10.1.</b>	Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами с отклонением в здоровье	<b>6</b>		2	16		
<b>10.2.</b>	Тема 10.2. Подготовка и участие в	<b>6</b>		2	16		

	массовых велосипедных соревнованиях						
<b>Итого за 6 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 3 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>11.</b>	<b>Раздел 11. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	<b>7</b>					
<b>11.1.</b>	Тема 11.1. Инвентарь и снаряжение велосипедиста	<b>7</b>		4	18		
<b>11.2.</b>	Тема 11.2. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности	<b>7</b>		2	18		
<b>12.</b>	<b>Раздел 12. Выбор оборудования</b>	<b>7</b>					
<b>12.1.</b>	Тема 12.1. Выбор велосипедной базы и специальных тренажеров.	<b>7</b>		2	18		
<b>12.2.</b>	Тема 12.2. Выбор велодрома и велосипедных трасс	<b>7</b>		2	18		
<b>13.</b>	<b>Раздел 13. Современный велосипедный инвентарь</b>	<b>8</b>					
<b>13.1.</b>	Тема 13.1. Современный велосипедный инвентарь и экипировка	<b>8</b>		3	19		
<b>13.2.</b>	Тема 13.2. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	<b>8</b>		2	19		
<b>13.3.</b>	Тема 13.3. Гомологация и сертификация велосипедных трасс	<b>8</b>		2	18		
<b>Итого за 8 семестр 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 4 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>14.</b>	<b>Раздел 14 Совершенствование педагогического мастерства</b>	<b>9</b>					
<b>14.1.</b>	Тема 14.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>9</b>		4	12.5		
<b>14.2.</b>	Тема 14.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>9</b>		4	12.5		
<b>15.</b>	<b>Раздел 15. Совершенствование тренерского мастерства</b>	<b>9</b>					
<b>15.1.</b>	Тема 15.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>9</b>		4	12.5		

15.2.	Тема 15.2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	9	4	12.5		
<b>Итого за 9 семестр 66 часов (1,8 зачетных единиц)</b>			<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>Раздел 16. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>					
	16.1. Техника езды в гонках на шоссе		4	13		
	16.2. Техника езды в гонках на треке		4	13		
	16.3. Техника езды в маунтинбайке		4	13		
	16.4 Техника езды в BMX - гонках		4	14		
<b>Итого за 10 семестр 78 часов 2,2 зачетные единицы)</b>			<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за 5 курс 144 часов (4 зачетные единицы)</b>			<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого 720 часов (20 зачетных единиц)</b>			<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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 во II семестре очной/заочной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Дайте определение понятий «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста», «тактический прием (элемент)»
2. Приведите примеры постановки стратегических задач перед гонщиком, командой в конкретных соревнованиях.
3. В чем заключается особенность информационного обмена между соперниками в ходе соревнований по различным дисциплинам велосипедного спорта.

4. Как классифицируется тактика по характеру взаимодействия гонщиков и степени их активности в ходе соревнований.
5. Какими факторами определяется эффективность распределения усилий гонщика на дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время.
6. Используя протоколы соревнований, проанализируйте динамику прохождения дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время у различных гонщиков.
7. Назовите основные элементы тактики групповых гонок на шоссе.
8. Какие варианты группового и индивидуального блокирования применяются в условиях соревновательной деятельности в групповых гонках по шоссе.
9. Как реализуется тактика отрыва с учетом условий соревновательной борьбы в групповых гонках по шоссе.
10. В чем проявляются особенности командного взаимодействия гонщиков на финише в групповых гонках на шоссе.
11. В чем заключаются особенности выработки технико-тактического плана ведения гонки по пересеченной местности.
12. Чем определяется тактика старта и преодоления стартового участка трассы в гонках по пересеченной местности.
13. В каких условиях соревновательной деятельности тактика лидирования в гонках по пересеченной местности может быть предпочтительна для гонщика.
14. Составьте перечень задач, которые должен включать в себя тактический план ведения гонки в ВМХ-спорте.
15. Охарактеризуйте тактику финиширования с первой позиции в ВМХ-спорте.
16. Назовите критерии оптимальной тактики в ВМХ-спорте.
17. Дайте определение понятия «посадка велосипедиста». Назовите особенности анатомо-антропометрических аспектов посадки велосипедиста и характеристики видов посадки: низкая, средняя и высокая.

18. Дайте определение понятия «техника педалирования». Назовите особенности биодинамических основ педалирования и механического аспекта процесса педалирования.
19. Дайте определение понятия «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»
20. Дайте характеристику основных элементов техники езды в шоссейных гонках.
21. Дайте характеристику основных элементов техники езды в гонках ВМХ.
22. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
23. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
24. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на велосипеде.
25. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
26. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
27. Последовательность начального обучения технике передвижения на велосипеде.
28. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
29. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.
30. Методика коррекции содержания занятий на велосипеде при неблагоприятных погодных условиях.

## **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной/заочной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1 Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося велосипедным спортом.

2 Использование при передвижении на велосипеде естественных целебных оздоровительных факторов природной среды.

3 Уникальность территориально-климатических условий нашей страны для повсеместных занятий велосипедным спортом как национальным средством оздоровления населения разного возраста и уровня подготовленности, включая инвалидов.

4 Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на велосипеде.

5 Содержание программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

6 Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием велосипеда.

7 Организация и содержание работы секций по велосипедному спорту для школьников и студентов.

8 Условия организации и деятельность самодеятельных объединений велосипедистов-ветеранов.

9 Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на велосипеде.

10 Эффективность использования занятий на велосипеде в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

11 Методика дозирования оздоровительной нагрузки на велосипеде с учетом характера заболевания.

12Государственное, общественное, государственно-общественное руководство в сфере велосипедного спорта, их взаимодействие.

13Федерация велосипедного спорта России – ведущая организационная структура управления развитием велосипедного спорта как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.

14Структура и основные направления деятельности Федерации велосипедного спорта России.

15Взаимодействие национальных органов управления сферой велосипедного спорта с международными.

16Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития сферы велосипедного спорта.

17Какие показатели применяются для контроля над уровнем тактической подготовленности.

18Перечислите основные этапы процесса тактической подготовки велосипедиста.

19Какой должна быть последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

20Какие факторы необходимо учитывать гонщику при разработке тактического плана на конкретные соревнования.

21Составьте перечень задач, которые должен включать в себя тактический план ведения гонки по очкам или парной гонки.

22В чем особенности тактики ведения гонки по очкам на «коротких» треках.

23Охарактеризуйте технико-тактические особенности выполнения смены в парной гонке.

24Что понимается под «тактикой рекорда» и «тактикой победы» в гонках преследования.

25Какова структура взаимодействия гонщиков на финише командной гонки преследования.



26 Охарактеризуйте тактику финиширования с первой позиции в спринтерской гонке.

27 Какое влияние на тактику гонщика спринтера оказывает геометрия трека и погодные условия.

28 Назовите критерии оптимальности тактики гита на 200 м с хода.

29 Назовите специфические элементы техники в гите на 1 км, 500 м и 200 м.

30 Назовите специфические элементы техники в спринтерской гонке.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной/заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.
2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом велосипедиста и эффективностью его использования.
3. Степень соответствия фазовой структуры в специально-подготовительных средствах с передвижением на велосипеде.
4. Определения понятия «велосипед». Классификация велосипедов.
5. Спецификации велосипеда.
6. Унифицированная конструкция и номенклатура узлов велосипеда установленная регламентом UCI.
7. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.
8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
9. Биологическая сущность тренировки.
10. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

11. Формирование велосипедиста-гонщика как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.
12. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.
13. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке велосипедистов-гонщиков.
14. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений применяемых в велосипедном спорте.
15. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
16. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
17. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
18. Характеристика двигательно-функциональной деятельности велосипедиста-гонщика в переменной тренировке.
19. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
20. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
21. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
22. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
23. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме велосипедиста-гонщика.
24. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
25. Характерные для велосипедного спорта сложности в оценке интенсивности физической нагрузки по скорости.
26. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

27. Признаки восстанавливающих, поддерживающих, развивающих физических нагрузок в велосипедном спорте.
28. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.
29. Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.
30. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

**5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов очной формы обучения в VIII семестре /зачетные требования для студентов заочной формы обучения в VIII семестре:**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства велосипедистов-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности велосипедистов-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в велосипедном спорте.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований велосипедистов-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по велосипедному спорту, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования велосипедиста-гонщика.
9. Основные спортивные сооружения в велосипедном спорте.
10. Требования к оборудованию велосипедного трека.
11. Архитектурно-строительные особенности велосипедных треков.

12. Оборудование открытого велодрома для BMX-спорта и велопарка для велотриала в условиях мегаполиса.
13. Система многолетней подготовки юных велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в велосипедном спорте.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки и возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Велосипедный спорт» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для велосипедистов-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.
22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки велосипедистов-гонщиков.
23. Достижение биологической зрелости с вступлением велосипедистов-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.

24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы велосипедистов-гонщиков.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у велосипедистов-гонщиков.
26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов-гонщиков.
27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий велосипедным спортом.
28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания велосипедистов-гонщиков.
29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития велосипедистов-гонщиков.
30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости велосипедистов-гонщиков.

#### **5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов заочной формы обучения в X семестре:**

1. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных качеств.
2. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на велосипеде в процессе многолетней подготовки.
3. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.
4. Реализация генетического потенциала велосипедистов-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
5. Фазовая структура естественного биологического цикла организма велосипедисток-гонщиц.

6. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке велосипедисток-гонщиц.
7. Методика коррекции тренировочной нагрузки велосипедисток-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.
8. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у велосипедисток-гонщиц.
9. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.
10. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков.
11. Разновидности текущего планирования тренировки в велосипедном спорте.
12. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке велосипедистов-гонщиков.
13. Варианты перспективного планирования тренировки в велосипедном спорте.
14. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
15. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
16. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов-гонщиков разной квалификации.
17. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства велосипедиста-гонщика.
18. Тактика соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

19. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.
20. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в командной гонке преследования.
21. Психологическая подготовка велосипедиста-гонщика как воспитательный процесс.
22. Характерные психологические состояния велосипедиста-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.
23. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности велосипедистов-гонщиков.
24. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
25. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.
26. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.
27. Приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.
28. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у велосипедистов-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.
29. Основные причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.
30. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.
31. Специфика обеспечения соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации.

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

**а) Основная литература:**

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.
3. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности : монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.
4. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.
5. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917) : метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.
6. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917) : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.
7. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.



8. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль ; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1982. - 176 с.

2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 402 с.

3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.

4. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры.- 1980.- №1.- С.31-33.

5. Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.35 - 40.

6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1986.- 349 с.

7. Блауберг, И. В. Философский принцип системности и системный подход / И. В. Блауберг В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин // Вопросы философии, 1978. – № 8. – С. 14 - 21.

8. Братковский В.К. Управление процессом совершенствования техники педалирования квалифицированных велосипедистов в период преодолеваемого утомления в занятиях различной направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1983. - 24 с.

9. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1984. - 24 с.

10. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях - Киев.: Олимпийская литература, 1996.- 176 с.

11. Верхошанский Ю.В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта - 60 лет. - М.: ВНИИФК, 1993. - С.205-216.

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 135 с.

14. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1987.- 22 с.

15. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. - М., 1980, -285 с.

16. Илюхин А.А. Школа велокросса : учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

17. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997.- 280с.

18. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте : [монография] / В.Н. Попков ; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.

19. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования : учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.

20. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет : метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов] ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.

21. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.

22. Суслов, Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2000. - 175 с.: ил.

23. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил.

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

- 2 Велосипеды трековые – 8 шт;
- 3 Велосипеды шоссейные – 10 шт;
- 4 Велосипеды МТБ – 20 шт;
- 5 Велостанок роллерный 10 шт;
- 6 Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
- 7 Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
- 8 Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1 шт;
- 9 Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
- 10 Принтер HP LaserJet 1320;
- 11 Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Обучение технике выполнения двигательным действиям велосипедиста 2. Подготовка мест занятий по велосипедному спорту и изучение инструкций по технике безопасности. 3. Оптимизация техники велосипедиста 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке велосипедистов. 6. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	10
4	Сдача зачета	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

### 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. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства 2. Контроль тренировочного процесса и его эффектов 3. Самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом. 4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки велосипедиста 5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке велосипедиста высокой квалификации 6. Организация и судейство массовых соревнований 7. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов 8. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача зачета	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

### 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. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах 2. Организация и судейство массовых соревнований 3. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов 4. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках 5. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности 6. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения Подготовка и участие в массовых велосипедных соревнованиях 7. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя и 35-36 недели	10 10 10 10 5 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача зачета	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного 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. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу 2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу 3. Сохранение и поддержание спортивной формы 4. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности 5. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом 6. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования 7. Современный велосипедный инвентарь и экипировка.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 2. Обучение технике выполнения двигательным действиям велосипедиста 2. Подготовка мест занятий по велосипедному спорту и изучение инструкций по технике безопасности. 3. Оптимизация техники велосипедиста 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке велосипедистов. 6. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача зачета	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства 2. Контроль тренировочного процесса и его эффектов 3. Самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом. 4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки велосипедиста 5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке велосипедиста высокой квалификации 6. Организация и судейство массовых соревнований 7. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов 8. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача зачетаа	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах 2. Организация и судейство массовых соревнований 3. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов 4. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках 5. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности 6. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения Подготовка и участие в массовых велосипедных соревнованиях 7. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий	10 10 10 10 5 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача зачета	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Инвентарь и снаряжение велосипедиста 2. Выбор велосипедной базы и специальных тренажеров 3. Сохранение и поддержание спортивной формы 4. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности 5. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом 6. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования 7. Современный велосипедный инвентарь и экипировка.	10 10 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача зачета	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (велосипедный 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*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики велосипедного 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу 2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу 3. Сохранение и поддержание спортивной формы 4. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности 5. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом 6. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования 7. Современный велосипедный инвентарь и экипировка.	10 10 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена	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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики велосипедного спорта**

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

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная/заочная* Год

набора 2018 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 (*очная форма обучения*), 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8,9,10 (*заочная форма обучения*)

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту 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):

## 5.1 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 технике выполнения двигательным действиям велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>1.1.</b>	Тема 1.1. Основы техники езды на велосипеде	<b>1</b>		6	6		
<b>1.2.</b>	Тема 1.2. Структура «эталонной» техники	<b>1</b>		6	5		
<b>1.3.</b>	Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности велосипедиста	<b>1</b>		6	5		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Оптимизация техники велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>2.1.</b>	Тема 2.1. Оптимизация индивидуальной техники и тактики велосипедиста	<b>1</b>		6	5		
<b>2.2.</b>	Тема 2.2. Моделирование индивидуальной техники целевой соревновательной деятельности	<b>1</b>		6	6		
<b>Итого за 1 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>30</b>	<b>42</b>		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Методика воспитания индивидуальных двигательных качеств</b>	<b>2</b>					
<b>3.1.</b>	Тема 3.1. Выбор методики применения тренировочных упражнений обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку велосипедиста на этапе становления спортивного мастерства	<b>2</b>		6	12		
<b>3.2.</b>	Тема 3.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств велосипедиста.	<b>2</b>		6	12		

<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Средства и методы воспитания максимальных возможностей спортсмена</b>	<b>2</b>					
<b>4.1.</b>	Тема 4.1. Воспитание двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей спортсмена-велосипедиста	<b>2</b>		6	12		
<b>4.2.</b>	Тема 4.2. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	<b>2</b>		6	12		
<b>4.3.</b>	Тема 4.3. Средства и методы совершенствования целевых индивидуальных двигательных качеств	<b>2</b>		6	12		
<b>Итого за 2 семестр 90 часов (2,5 зачетных единиц)</b>				<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 1 курс 162 часа (4,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>102</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Контроль динамики развития подготовленности велосипедиста на этапе годичного и многолетнего циклах</b>	<b>3</b>					
<b>5.1.</b>	Тема 5.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ. Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля.	<b>3</b>		14	16		
<b>5.2.</b>	Тема 5.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства	<b>3</b>		16	17		
<b>Итого за 3 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Контроль тренировочного процесса</b>						
<b>6.1.</b>	Тема 6.1. Контроль тренировочного процесса и его эффектов	<b>4</b>		10	11		
<b>6.2.</b>	Тема 6.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки велосипедиста.	<b>4</b>		10	11		
<b>6.3.</b>	Тема 6.3. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке велосипедиста высокой квалификации	<b>4</b>		10	11		
<b>Итого за 4 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 2 курс 126 часов (3,5 зачетных</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Зачет с</b>

единиц)							оценкой
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Организация соревнований и их судейство</b>	<b>5</b>					
<b>7.1.</b>	Тема 1.1. Документы планирования и судейство соревнований	<b>5</b>		6	7		
<b>7.2.</b>	Тема 1.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	<b>5</b>		6	6		
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Организация массовых соревнований</b>	<b>5</b>					
<b>8.1.</b>	Тема 8.1. Организация и судейство массовых соревнований	<b>5</b>		6	7		
<b>8.2.</b>	Тема 8.2. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	<b>5</b>		6	6		
<b>8.3.</b>	Тема 8.3. Особенности в организации и судействе соревнований в велосипедных гонках	<b>5</b>		6	6		
<b>Итого за 5 семестр 63 часа (1,75 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>9.</b>	<b>Раздел 9. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием велосипеда</b>	<b>6</b>					
<b>9.1.</b>	Тема 9.1. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности	<b>6</b>		8	9		
<b>9.2.</b>	Тема 9.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	<b>6</b>		8	8		
<b>10.</b>	<b>Раздел 10. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>6</b>					
<b>10.1.</b>	Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами с отклонением в здоровье	<b>6</b>		8	8		
<b>10.2.</b>	Тема 10.2. Подготовка и участие в массовых велосипедных соревнованиях	<b>6</b>		6	8		
<b>Итого за 6 семестр 63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 3 курс 126 часов (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>11.</b>	<b>Раздел 11. Совершенствование педагогического мастерства</b>	<b>7</b>					
<b>11.1.</b>	Тема 11.1. Овладение навыками	<b>7</b>		4	4		

	организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу						
11.2.	Тема 11.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	7		4	4		
12.	<b>Раздел 12. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	7					
12.1.	Тема 12.1. Инвентарь и снаряжение велосипедиста	7		4	4		
12.2.	Тема 12.2. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности	7		6	4		
13.	<b>Раздел 13. Выбор оборудования</b>	7					
13.1.	Тема 13.1. Выбор велосипедной базы	7		6	4		
13.2.	Тема 13.2. Выбор велодрома, велосипедных трасс	7		6	4		
<b>Итого за 7 семестр 54 часа (1,5 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>24</b>		
14.	<b>Раздел 14. Совершенствование тренерского мастерства</b>	8					
14.1.	Тема 14.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	8		6	7		
14.2.	Тема 14.2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	8		6	7		
15.	<b>Раздел 15. Современный велосипедный инвентарь</b>	8					
15.1.	Тема 15.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	8		6	6		
15.2.	Тема 15.2. Современный велосипедный инвентарь и экипировка	8		6	7		
15.3.	Тема 15.3. Гомологация и сертифицирование велосипедных трасс	8		6	6		
<b>Итого за 8 семестр 72 часа (2 зачетных единицы)</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого за 4 курс 126 часа (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого 540 часов (15 зачетных единиц)</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	<b>Зачет с оценкой, экзамен</b>



## 5.2 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. Обучение технике выполнения двигательным действиям велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>1.1.</b>	Тема 1.1. Основы техники езды на велосипеде	<b>1</b>		1	14		
<b>1.2.</b>	Тема 1.2. Структура «эталонной» техники	<b>1</b>		1	13		
<b>1.3.</b>	Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности велосипедиста	<b>1</b>		1	13		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Оптимизация техники велосипедиста</b>	<b>1</b>					
<b>2.1.</b>	Тема 2.1. Оптимизация индивидуальной техники и тактики велосипедиста	<b>1</b>		0,5	13		
<b>2.2.</b>	Тема 2.2. Моделирование индивидуальной техники целевой соревновательной деятельности	<b>1</b>		0,5	13		
<b>Итого за 1 семестр 70 часов (1,95 зачетных единицы)</b>				<b>4</b>	<b>66</b>		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Методика воспитания индивидуальных двигательных качеств</b>	<b>2</b>					
<b>3.1.</b>	Тема 3.1. Выбор методики применения тренировочных упражнений обеспечивающих развивающее воздействие на физическую подготовку велосипедиста на этапе становления спортивного мастерства	<b>2</b>		1	14		
<b>3.2.</b>	Тема 3.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств велосипедист.	<b>2</b>		2	14		
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Средства и методы воспитания максимальных возможностей спортсмена</b>	<b>2</b>					

4.1.	Тема 4.1. Воспитание двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей спортсмена-велосипедиста	2		1	14		
4.2.	Тема 4.2. Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	2		1	13		
4.3.	Тема 4.3. Средства и методы совершенствования целевых индивидуальных двигательных качеств	2		1	13		
<b>Итого за 2 семестр 74 часов (2 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>68</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 1 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>10</b>	<b>134</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
5.	<b>Раздел 5. Контроль динамики развития подготовленности велосипедиста на этапе годичного и многолетнего циклах</b>	3					
5.1.	Тема 5.1. Организационно-методические основы планирования УТЗ. Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля.	3		4	32		
5.2.	Тема 5.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства	3		4	32		
<b>Итого за 3 семестр 72 часа (2 зачетных единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		
6.	<b>Раздел 6. Контроль тренировочного процесса</b>	4					
6.1.	Тема 6.1. Контроль тренировочного процесса и его эффектов	4		3	22		
6.2.	Тема 6.2. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки велосипедиста.	4		3	21		
6.3.	Тема 6.3. Модельно-целевой способ построения микроцикла в подготовке велосипедиста высокой квалификации	4		2	21		
<b>Итого за 4 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 2 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
7.	<b>Раздел 7. Организация соревнований и их судейство</b>	5					

7.1.	Тема 7.1. Документы планирования и судейство соревнований	5		2	13		
7.2.	Тема 7.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах	5		1	13		
8.	<b>Раздел 8. Организация массовых соревнований</b>	5					
8.1.	Тема 8.1. Организация и судейство массовых соревнований	5		2	13		
8.2.	Тема 8.2. Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	5		2	13		
8.3.	Тема 8.3. Организация и судейство соревнований в велосипедном спорте и других новых соревновательных дисциплин	5		1	14		
<b>Итого за 5 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		
9.	<b>Раздел 9. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием подготовки на велосипеде</b>	6					
9.1.	Тема 9.1. Методика нормирования «аэробной» нагрузки оздоровительной направленности	6		2	16		
9.2.	Тема 9.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения	6		2	16		
10.	<b>Раздел 10. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	6					
10.1.	Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами с отклонением в здоровье	6		2	16		
10.2.	Тема 10.2. Подготовка и участие в массовых велосипедных соревнованиях	6		2	16		
<b>Итого за 6 семестр 72 часа (2 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 3 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>				<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
11.	<b>Раздел 11. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</b>	7					
11.1.	Тема 11.1. Инвентарь и снаряжение велосипедиста	7		4	18		



11.2.	Тема 11.2. Подготовка мест занятий и велосипедного инвентаря к тренировочно-соревновательной деятельности	7		2	18				
12.	<b>Раздел 12. Выбор оборудования</b>	7							
12.1.	Тема 12.1. Выбор велосипедной базы и специальных тренажеров.	7		2	18				
12.2.	Тема 12.2. Выбор велодрома и велосипедных трасс	7		2	18				
13.	<b>Раздел 13. Современный велосипедный инвентарь</b>	8							
13.1.	Тема 13.1. Современный велосипедный инвентарь и экипировка	8		3	19				
13.2.	Тема 13.2. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	8		2	19				
13.3.	Тема 13.3. Гомологация и сертифицирование велосипедных трасс	8		2	18				
<b>Итого за 8 семестр 144 часа (4 зачетных единицы)</b>						<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Итого за 4 курс 144 часа (4 зачетных единицы)</b>						<b>16</b>	<b>128</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
14.	<b>Раздел 14 Совершенствование педагогического мастерства</b>	9							
14.1.	Тема 14.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	9		4	12.5				
14.2.	Тема 14.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	9		4	12.5				
15.	<b>Раздел 15. Совершенствование тренерского мастерства</b>	9							
15.1.	Тема 15.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	9		4	12.5				
15.2.	Тема 15.2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	9		4	12.5				
<b>Итого за 9 семестр 66 часов (1,8 зачетных единиц)</b>						<b>16</b>	<b>50</b>		
	<b>Раздел 16. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>								
	16.1. Техника езды в гонках на шоссе			4	13				
	16.2. Техника езды в гонках на			4	13				

	треке						
	16.3. Техника езды в маунтинбайке			4	13		
	16.4 Техника езды в ВМХ - гонках			4	14		
<b>Итого за 10 семестр 78 часов 2,2 зачетные единицы)</b>				<b>16</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за 5 курс 144 часов (4 зачетные единицы)</b>				<b>32</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого 720 часов (20 зачетных единиц)</b>				<b>90</b>	<b>621</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (волейбол)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

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

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

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

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

Составитель:

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

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

Григорьев Виктор Атаольевич – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

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

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

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

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (волейбол)» 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 высококвалифицированных волейболистов;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по волейболу для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения разных возрастных групп;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (волейбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования, совершенствования и развития профессиональных умений, навыков, развития физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с изучением дисциплин медико-биологического (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и др.) и психолого-педагогического (история, социология, педагогика, психология и др.) циклов.

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	3	5
ОПК-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы дидактики;</li> <li>– основы теории и методики физической культуры;</li> <li>– медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>– требования образовательных стандартов.</li> </ul>	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>– разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul>	6
ОПК-3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в волейболе, пляжном волейболе.</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по волейболу.</li> </ul>	6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в волейболе, пляжном волейболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul>	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	7
<b>ОПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <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>	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	3
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.</li> </ul>	4
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по волейболу;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по волейболу, пляжному волейбол;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по современному волейболу, пляжному волейболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	
<b>ПК-10</b>	<p><b>Знать:</b></p>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в волейболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.</li> </ul>	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в волейболе.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по волейболу.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки волейболистов.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства волейболистов.</li> </ul>	
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в волейболе;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в волейболе.</li> </ul>	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 избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.</li> </ul>	7
<b>ПК-15</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	1
	<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>	8



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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 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>I курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Судейство, организация и проведение соревнований по волейболу»			6	12		
1.2	Модуль 2 (0,25 зачетных единиц – 9 часов) «Самоконтроль и оценка процесса и результатов спортивной деятельности»			7	2		
1.3	Модуль 3 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Учебные занятия по волейболу»			9	18		
1.4	Модуль 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Особенности проведения учебных занятий по волейболу»			8	10		
<b>I курс</b>	<b>Всего:90 часов (2,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
1.5	Модуль 5 (1 зачетная единица – 36 часов) «Спортивная подготовка в волейболе»			20	16		
1.6	Модуль 6 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы физиче-			4	14		

	ской подготовки в волейболе»						
1.7	Модуль 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы технической подготовки в волейболе»			4	14		
1.8	Модуль 8 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы тактической подготовки в волейболе»			2	16		
<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>		
2.1	Модуль 9 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на различных этапах подготовки»			18	9		
2.2	Модуль 10 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оценка физических способностей занимающихся»			6	12		
2.2	Модуль 11 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оценка функционального состояния занимающихся»			6	12		
<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>
2.3	Модуль 12 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Оценка техники выполнения физических упражнений»			6	21		
2.4	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Система отбора и спортивной ориентации в волейболе»			24	12		
<b>Всего за II курс: 126 часа (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>		
3.1	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов)			18	18		

	«Планирование в сфере детско-юношеского и массового спорта»						
3.2	Модуль 15 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Перспективные и оперативные планы в сфере детско-юношеского и массового спорта»			12	15		
<b>III курс</b>	<b>Всего:63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
3.3	Модуль 16 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта»			30	33		
<b>Всего за III курс: 126 часа (3,5 зачетных единиц)</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>		
4.1	Модуль 17 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в волейболе»			30	24		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.2	Модуль 18 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Сохранение и поддержание спортивной формы»			30	33	9	
<b>Всего за IV курс: 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<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).

5.2.1. Темы контрольных вопросов и задания для студентов I курса во 2 семестре:

- Правила волейбола.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Особенности проведения учебных занятий по волейболу.
- Средства и методы физической подготовки в волейболе.
- Средства и методы технической подготовки в волейболе.
- Средства и методы тактической подготовки в волейболе.
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

5.2.2. Темы контрольных вопросов и задания для студентов II курса в 4 семестре:

- Возрастные особенности воспитания физических качеств на различных этапах подготовки.
- Отбор и спортивная ориентация в волейболе.
- Оценка процесса и результатов спортивной деятельности.
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

5.2.3. Темы контрольных вопросов и задания для студентов III курса в 6 семестре:

- Планирование в сфере детско-юношеского и массового спорта.
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

5.2.4. Темы контрольных вопросов и задания для студентов IV курса в 8 семестре:

- Совершенствование спортивного мастерства в волейболе.
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

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

а) Основная литература:

- 1) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
- 2) Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
- 3) Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 110 с.: табл.

- 4) Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ олимп. резерва : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 110 с.: табл.
- 5) Волейбол: Учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил.
- 6) Волейбол : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2006. - 358 с.: ил.
- 7) Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 92 с.: табл.
- 8) Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Terra-спорт, 2001. - 131 с.: ил.
- 9) Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.
- 10) Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.
- 11) Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

- 1) Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
- 2) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.
- 3) Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
- 4) Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Terra-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
- 5) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
- 6) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.
- 7) Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
- 8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
- 9) Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

- 10) Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.
- 11) Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. Навыков

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

- 1) <http://www.volley.ru> *официальный сайт ВФВ*
- 2) <http://www.sportbox.ru> – *официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.*
- 3) <http://www.ntvplus.ru> – *официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС*
- 4) <http://www.eurosport.ru> – *официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»*
- 5) <http://www.laola1.tv> – *официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ*
- 6) <http://www.fivb.org> - *официальный сайт ФИВБ*

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

- 1) Операционная система - Microsoft Windows.
- 2) Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.
- 3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.
- 6) "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 7) Национальный цифровой ресурс "Рукопт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 8) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

7.1 Учебная аудитория

7.2 Спортивный зал с двумя волейбольными площадками 18х9 м.

7.3 Демонстрационное оборудование:

- 7.3.1 компьютеры;
- 7.3.2 DVD-плеер;
- 7.3.3 телевизор;
- 7.3.4 мультимедийный проектор;
- 7.3.5 экран;
- 7.3.6 видеокамера;
- 7.3.7 фотоаппарат;
- 7.3.8 макеты волейбольной площадки.

7.4 Учебно-практическое оборудование:

- 7.4.1 мячи: волейбольные, подвесные волейбольные, набивные (1-5 кг.), теннисные;
- 7.4.2 гимнастические скамейки;
- 7.4.3 резиновые амортизаторы различного сопротивления и длины;
- 7.4.4 скакалки;

- 7.4.5 корзины для мячей;
- 7.4.6 секундомеры;
- 7.4.7 ребристый щит;
- 7.4.8 переносное кольцо;
- 7.4.9 мяч-груша;
- 7.4.10 наклонная мишень;
- 7.4.11 прыжковые тумбы;
- 7.4.12 тренажер «Бьющая рука»;
- 7.4.13 тренажер «Подвижная мишень-ловушка»;
- 7.4.14 тренажер для технико-тактической подготовки «Падающий мяч».

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (волейбол)*  
для обучающихся *Института спорта и физического воспитания*

*1 курса, 2 группы*

направления подготовки/специальности *Физическая культура*

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Выступление на семинарах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•«<i>Организация и проведение соревнований по волейболу</i>»;</li> <li>•«<i>Оценка процесса и результатов спортивной деятельности</i>»;</li> <li>•«<i>Особенности проведения учебных занятий по волейболу</i>».</li> <li>•«<i>Спортивная подготовка в волейболе</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы физической подготовки в волейболе</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы технической подготовки в волейболе</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы тактической подготовки в волейболе</i>»</li> </ul>	<i>4-5 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>6-7 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>8-9 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>26-27 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>28-29 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>30-31 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>32-33 неделя</i>	<i>5</i>
2	<p><i>Презентация по теме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•«<i>Организация и проведение соревнований по волейболу</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы физической подготовки в волейболе</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы технической подготовки в волейболе</i>»</li> <li>•«<i>Средства и методы тактической подготовки в волейболе</i>»</li> </ul>	<i>10-12 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>34-35 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>36-37 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>38-39 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Тест по теме «Правила волейбола»</i>	<i>13 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Сдача контрольных нормативов по физической подготовке</i>	<i>15 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Сдача контрольных нормативов по технической подготовке</i>	<i>17 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	<i>10</i>



		<i>семестра</i>	
	<i>Зачёт</i>	<i>44 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>4</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

### **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), 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 (волейбол)  
для обучающихся Института спорта и физического воспитания  
2 курса, 2 группы  
направления подготовки/специальности Физическая культура  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестр  
Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинарах:</i>		
	•«Медико-биологические особенности занимающихся на различных этапах подготовки»	8-9 неделя	5
	•«Психолого-педагогические особенности занимающихся на различных этапах подготовки»	6-7 неделя	5
	•«Оценка техники выполнения физических упражнений»	28-29 неделя	5
	•«Система отбора в волейболе»	30-31 неделя	5
2	<i>Написание и защита реферата:</i>		
	•«Оценка физических способностей занимающихся»	10-12 неделя	5
	•«Оценка функционального состояния занимающихся»	13-15 неделя	5
3	<i>Презентация на тему:</i>		
	•«Оценка техники выполнения физических упражнений»	35-37 неделя	5
3	•«Система отбора и спортивной ориентации во волейболе»	38-40 неделя	5
	4	<i>Сдача контрольных нормативов по физической подготовке</i>	16 неделя
5	<i>Сдача контрольных нормативов по технической подготовке</i>	18 неделя	10
6	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
7	<b>Зачёт</b>	45 неделя	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
4	<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), 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 (волейбол)*  
для обучающихся *Института спорта и физического воспитания*  
*3 курса, 2 группы*  
*направления подготовки/специальности Физическая культура*  
*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинарах:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Планирование в сфере детско-юношеского спорта»</li><li>•«Планирование в сфере массового спорта»</li><li>•«Программа занятий в сфере детско-юношеского спорта»</li><li>•«Программа занятий в сфере массового спорта»</li></ul>	<i>3-4 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>5-6 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>28-29 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>32-33 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Практическое задание:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Составление перспективного плана в сфере детско-юношеского или массового спорта»</li><li>•«Составление оперативного плана в сфере детско-юношеского или массового спорта»</li></ul>	<i>7-10 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>11-14 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Реферат на тему:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Составление программы занятий в детско-юношеском спорте»</li><li>•«Составление программы занятий в массовом спорте»</li></ul>	<i>35-37 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>38-40 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Сдача контрольных нормативов по физической подготовке</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Сдача контрольных нормативов по технической подготовке</i>	<i>18-19 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
7	<b>Зачёт</b>	<i>44 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
4	<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), 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 (волейбол)*  
для обучающихся *Института спорта и физического воспитания*  
*4 курса, 2 группы*  
направления подготовки/специальности *Физическая культура*  
направленности (профилю) *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинарах:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Спортивное мастерство»</li><li>•«Планирование в сфере массового спорта»</li><li>•«Спортивная форма»</li></ul>	<i>3-4 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>5-6 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>33-34 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Практическое задание:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Составление перспективного плана в сфере детско-юношеского или массового спорта»</li><li>•«Составление оперативного плана в сфере детско-юношеского или массового спорта»</li></ul>	<i>7-10 неделя</i>	<i>10</i>
		<i>11-14 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Презентация на тему:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>•«Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в волейболе»</li><li>•«Сохранение и поддержание спортивной формы»</li></ul>	<i>35-37 неделя</i>	<i>5</i>
		<i>38-40 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Сдача контрольных нормативов по физической подготовке</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Сдача контрольных нормативов по технической подготовке</i>	<i>18-19 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
6	<i>Экзамен</i>	<i>40 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

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

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

---

Москва – 2017г.



**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 освоения дисциплины (модуля):**

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

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (волейбол)».**

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

**ОПК-2** способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики;

**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;

**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 (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>I курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>		<b>30</b>	<b>42</b>		
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Судейство, организация и проведение соревнований по волейболу»			6	12		
1.2	Модуль 2 (0,25 зачетных единиц – 9 часов) «Самоконтроль и оценка процесса и результатов спортивной деятельности»			7	2		
1.3	Модуль 3 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Учебные занятия по волейболу»			9	18		
1.4	Модуль 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Особенности проведения учебных занятий по волейболу»			8	10		
<b>I курс</b>	<b>Всего:90 часов (2,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>		<b>30</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
1.5	Модуль 5 (1 зачетная единица – 36 часов)			20	16		

	«Спортивная подготовка в волейболе»						
1.6	Модуль 6 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы физической подготовки в волейболе»			4	14		
1.7	Модуль 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы технической подготовки в волейболе»			4	14		
1.8	Модуль 8 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы тактической подготовки в волейболе»			2	16		
<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>		
2.1	Модуль 9 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на различных этапах подготовки»			18	9		
2.2	Модуль 10 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оценка физических способностей занимающихся»			6	12		
2.2	Модуль 11 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оценка функционального состояния занимающихся»			6	12		
<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>
2.3	Модуль 12 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Оценка техники выполнения физических упражнений»			6	21		
2.4	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Система отбора и спортивной ориентации в волейболе»			24	12		
<b>Всего за II курс: 126 часа</b>				<b>60</b>	<b>66</b>		

		<b>(3,5 зачетных единиц)</b>					
<b>III курс</b>	<b>Всего:63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
3.1	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Планирование в сфере детско-юношеского и массового спорта»			18	18		
3.2	Модуль 15 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Перспективные и оперативные планы в сфере детско-юношеского и массового спорта»			12	15		
<b>III курс</b>	<b>Всего:63 часа (1,75 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
3.3	Модуль 16 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта»			30	33		
<b>Всего за III курс: 126 часа (3,5 зачетных единиц)</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>		
4.1	Модуль 17 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в волейболе»			30	24		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.2	Модуль 18 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Сохранение и поддержание спортивной формы»			30	33	9	
<b>Всего за IV курс: 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>				<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>				<b>240</b>	<b>291</b>	<b>9</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 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 обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» апреля 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.

Составители:

**Жийяр Марина Владимировна** – доктор педагогических наук, доцент, зав.  
кафедрой ТИМ гандбола

**Гладиков Павел Евгеньевич** –преподаватель кафедры ТИМ гандбола

Рецензент:

**Булыкина Лариса Владимировна**, к.п.н., профессор, зав. кафедрой ТИМ  
волейбола

**1. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по бейсболу и поддержание должных физических кондиций и повышение имеющегося уровня спортивного мастерства.

Данная цель предполагает:

- сформировать достаточный запас теоретических знаний, а также практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;
  - обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины, общекультурных и профессиональных компетенций;
  - сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
  - обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных бейсболистов;
  - обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по бейсболу, направленной на оздоровление, всестороннее развитие личности, закаливание и приобщение к здоровому образу жизни;
  - владеть организационно-управленческими компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
  - владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов по бейсболу, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности;
  - обеспечить формирование технических и тактических навыков игры в бейсбол;
  - сформировать готовность к участию в соревновательной деятельности на основе полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков игры в бейсбол.
- Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)» является дополнением к освоению основных разделов основной профилированной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)» и направлена на формирование, дальнейшее развитие и совершенствование у студентов профессионально значимых компетенций в форме знаний, умений, навыков и способностей, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)» 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 практических навыков решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере современного бейсбола.

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 бейсболу виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бейсболу;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке бейсболистов.</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 бейсболу;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта в общефизической подготовке бейсболистов.</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 бейсболу 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 бейсболистов.</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 по бейсболу.</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 бейсболу.</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 бейсболу 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 бейсболе 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 по бейсболу 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 бейсболе 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 бейсболе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в бейсболе</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в бейсболе</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в бейсболе.</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в бейсболе.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в бейсболе</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей по бейсболу</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей по бейсболу</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей в поле и секретарей при проведении соревнований по бейсболу</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований по бейсболу</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-10</b>	<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 в бейсболе</li> </ul>	5-6		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в бейсболе</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p>	7-8		

	– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по бейсболу			
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой бейсбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в бейсболе	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий бейсболом	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях по бейсболу	3-4		
	– 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 (бейсбол)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 часов. Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов

Разделы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Всего за 1 курс: 234 часа</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	Экзамен
<b>Раздел 1. Физическая подготовка бейсболистов</b>	<b>I</b>	<b>16</b>	<b>56</b>		Составление комплексов упражнений
1.1. Методика воспитания силовых способностей в бейсболе		4	14		Зачетное занятие
1.2. Методика воспитания скоростных способностей в бейсболе		4	12		Зачетное занятие
1.3. Методика воспитания общей и специальной выносливости бейсболистов		4	10		Зачетное занятие
1.4. Методика воспитания координационных способностей бейсболистов		2	10		Зачетное занятие
1.5. Методика воспитания гибкости бейсболистов		2	10		Зачетное занятие
<b>Раздел 2. Техника игры в бейсбол и методика обучения техническим приемам</b>		<b>10</b>	<b>26</b>		Проведение части занятия
2.1. Техника нападения. Методика обучения.		6	12		План-конспект
2.2. Техника защиты. Методика обучения.		4	14		План-конспект
<b>Всего за 1 семестр: 108 час (3 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>82</b>		
<b>Раздел 2. Техника игры в бейсбол и методика обучения техническим приемам</b>	<b>II</b>	<b>10</b>	<b>41</b>		Планы-конспекты Демонстрация техники игры
2.3. Совершенствование техники нападения		2	25		Планы-конспекты Демонстрация техники игры в нападении
2.4. Совершенствование		2	16		План-конспект

техники защиты					Демонстрация техники игры в нападении
<b>Раздел 3. Тактика игры в бейсбол</b>		<b>10</b>	<b>35</b>		Результаты ОСД (по 3 матчам)
3.1. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия)		4	23		Практическое задание
3.2. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)		6	12		Практическое задание
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по бейсболу</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
4.1. Участие в организации и проведении соревнований по бейсболу		4	14		Выполнение функций судьи, судьи-секретаря и составление статистических отчетов
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
5.1 Методика совершенствования техники игры		8	10		Практическое задание
<b>Всего за 2-й семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>52</b>	<b>182</b>		
<i>Всего за 3 семестр – 45 часов (1,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 3. Тактика игры и методика обучения</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
3.3. Тактика игры в нападении		9	9		Составление комплексов упражнений
3.4. Тактика игры в защите		9	9		Составление комплексов упражнений
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>12</b>	<b>15</b>		
5.2. Методика обучения тактике игры.		6	3		План-конспект Зачетное занятие
5.3. Методика совершенствования тактики игры		6	12		План-конспект Зачетное занятие
<i>Всего за 3 семестр 45 часов – 1,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>15</b>		
<b>Раздел 6. Система подготовки бейсболистов</b>	<b>IV</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
6.1. Физическая подготовка бейсболистов		6	12		Просмотр и письменный анализ тренировочных

					занятий
6.2. Техническая подготовка бейсболистов		6	12		План-конспект Зачетное занятие
6.3. Тактическая подготовка бейсболистов.		6	3		План-конспект Зачетное занятие
6.4. Игровая (интегральная) подготовка		8	1		План-конспект Зачетное занятие
6.5. Психологическая и теоретическая подготовка в бейсболе		4	5		План-конспект Зачетное занятие
<i>Всего за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<i>Всего часов за 2 курс: 126 часов – 3,5 з.е.</i>		<b>60</b>	<b>57</b>		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой бейсболистов</b>	<b>V</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
8.1. Планирование спортивной тренировки		6	12		Письменный отчет
8.2. Периодизация годового цикла и ее современные модификации		6	12		Практическое задание
8.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки бейсболистов различной квалификации		8	1		Письменный отчет
8.4. Педагогический контроль тренировочно-соревновательного процесса		10	8		Практическое задание
<i>Итого за V семестр:</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
5.4. Методические приемы совершенствования игрового мастерства		6	12		Практическое задание
<b>Раздел 9. Научно-методическое обеспечение подготовки бейсболистов</b>		<b>24</b>	<b>21</b>		
9.1. Современное состояние НМО подготовки бейсболистов		8	<b>10</b>		Практическое задание
9.2. Методики комплексного контроля подготовленности бейсболистов		16	<b>11</b>		Письменный отчет

<i>Всего за VI семестр: 72 часа (2 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего часов за 3 курс: 136 часов – 2,25 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>67</b>		
<b>Раздел 7. Особенности методики подготовки бейсболистов разного возраста и квалификации</b>		<b>30</b>	<b>96</b>		
7.1. Содержание многолетней подготовки бейсболистов		6	<b>30</b>		Реферат
7.2. Методики отбора в системе подготовки бейсболистов		6	<b>21</b>		Практическое задание
7.3. Особенности методики и построения подготовки бейсболистов в ДЮСШ		6	<b>21</b>		Письменный отчет
7.4. Особенности методики подготовки бейсболистов массовых разрядов		6	<b>12</b>		Письменный отчет
7.5. Особенности методики подготовки бейсболистов высокой квалификации		6	<b>12</b>		Письменный отчет
<i>Всего за VII семестр: 135 часов (3,75 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>96</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>12</b>	<b>60</b>		<b>Составление планов-конспектов</b>
5.5. Средства и методы скоростно-силовой подготовки бейсболистов		4	32		Зачетное занятие
5.6. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности бейсболистов		4	14		Зачетное занятие
5.7. Управление командой в процессе соревнований		4	14		Практическая задача
<b>10. Научно-исследовательская работа в бейсболе</b>		<b>18</b>	<b>9</b>		<b>Доклады о ходе выполнения работы</b>
10.1. Сбор материала для ВКР		18	9		Практическое задание
<i>Итого за VIII семестр: 117 часов 3,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс: 219 часов – 7,75 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	

<b>ВСЕГО</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 (бейсбол)»**

**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 (модуля))**

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов на I курсе очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Методика применения упражнений силовых упражнений в подготовительной и основной части занятий по бейсболу.
2. Методика применения беговых и общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по бейсболу.
3. Методика применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по бейсболу.
4. Методика применения упражнений из различных игровых видов спорта в подготовительной части занятий по бейсболу.
5. Методика применения игровых упражнений в подготовительной и основной части занятий по бейсболу.
6. Методика тренировки выносливости в общефизической подготовке бейсболистов.
7. Методика тренировки скоростных и связанных с ними способностей в подготовке бейсболистов.
8. Методика тренировки координационных и связанных с ними способностей в подготовке гандболистов.
9. Методика тренировки гибкости и связанных с ней способностей в подготовке бейсболистов.
10. Особенности методики обучения технике перемещений в бейсболе.
11. Особенности методики обучения технике ловли мяча в бейсболе.
12. Особенности методики обучения технике отбивания мяча.
13. Особенности методики обучения технике подачи мяча.
14. Особенности методики обучения технике бросков мяча.
15. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения ловли мяча.

16. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения подачи мяча.

17. Характеристика и демонстрация правильной техники передачи мяча.

18. Характеристика и демонстрация правильной техники бросков мяча.

19. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения отбивания мяча.

20. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения падений в бейсболе.

21. Особенности индивидуальной тактики игры в нападении.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов на 2 курсе очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности тактики игры бейсболистов в нападении.

2. Особенности тактики индивидуальных и групповых действий бейсболистов в нападении.

3. Особенности тактики игры кетчера.

4. Особенности тактики игры питчера.

5. Особенности тактики игры бэттера.

6. Методика обучения тактике игры в нападении на этапе начальной подготовки.

7. Методика обучения тактике игры в нападении на тренировочном этапе.

8. Методика совершенствования тактики игры в нападении на этапе высшего спортивного мастерства.

9. Методика совершенствования тактики игры в нападении на этапе совершенствования спортивного мастерства.

10. Методика обучения тактике игры в защите на этапе начальной подготовки.

11. Методика обучения тактике игры в защите на тренировочном этапе.

12. Методика обучения и совершенствования тактики игры в защите на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Методика совершенствования тактики игры в защите на этапе высшего спортивного мастерства.

14. Особенности тактики групповых действий в нападении.

15. Особенности индивидуальной тактики игры в защите.

16. Особенности тактики групповых действий в защите.

17. Судейство соревнований по бейсболу в качестве судей в поле.

18. Работа секретариата при проведении соревнований по бейсболу.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов на 3 курсе очной формы обучения:**



## **Вопросы для устного ответа**

1. Средства общей физической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.
2. Средства специальной физической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки
3. Методы общей физической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.
4. Методы специальной физической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки
5. Средства общей физической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.
6. Средства специальной физической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.
7. Методы общей физической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.
8. Методы специальной физической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.
9. Средства общей физической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Средства специальной физической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
11. Методы общей физической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
12. Методы специальной физической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
13. Особенности средств общей физической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.
14. Особенности средств специальной физической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.
15. Особенности методики общей физической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.
16. Особенности методики специальной физической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.
17. Средства и методы общей технической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.
18. Средства технической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.
19. Средства технической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Средства технической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.
21. Средства и методы тактической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.

22. Средства тактической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.

23. Средства тактической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

24. Средства тактической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

25. Средства и методы игровой подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.

26. Средства интегральной подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.

27. Средства интегральной подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Средства интегральной подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

29. Средства и методы психологической и теоретической подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.

30. Средства психологической и теоретической подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.

31. Средства психологической и теоретической подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Средства психологической и теоретической подготовки бейсболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов на 4 курсе очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в бейсболе на этапе начальной подготовки.

2. Разработка программы спортивной подготовки в бейсболе на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в бейсболе на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в бейсболе на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в бейсболе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в бейсболе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по бейсболу с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по бейсболу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по бейсболу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

10. Навыки построения тренировочных занятий по бейсболу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.

11. Навыки построения тренировочных занятий по **бейсболу** с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и периодизации спортивной подготовки.

12. Определение уровня работоспособности бейсболистов на тренировочном этапе подготовки.

13. Определение уровня работоспособности бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

14. Определение уровня физической подготовленности гандболистов на начальном этапе многолетней подготовки.

15. Определение уровня физической подготовленности бейсболистов на тренировочном этапе подготовки.

16. Определение уровня физической подготовленности бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

17. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок бейсболистов на этапе начальной подготовки

18. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок бейсболистов на тренировочном этапе подготовки.

19. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка годового плана подготовки бейсболистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).

21. Разработка годового плана подготовки бейсболистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).

22. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства бейсболистов.

23. Методические приемы совершенствования спортивного мастерства бейсболистов.

24. Современное состояние научно-методического обеспечения подготовки бейсболистов.

25. Методики комплексного контроля спортивного мастерства в бейсболе.

26. Методики комплексного контроля физической подготовленности в бейсболе.

27. Методики комплексного контроля технической подготовленности в бейсболе.

28. Методики комплексного контроля тактической подготовленности в бейсболе.

29. Методики комплексного контроля психологической подготовленности в бейсболе.

30. Методики комплексного контроля интегральной подготовленности в бейсболе.

31. Особенности содержания подготовки бейсболистов на этапе начальной подготовки.

32. Особенности содержания подготовки бейсболистов на тренировочном этапе.

33. Особенности содержания подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

34. Особенности спортивного отбора бейсболистов на этапах многолетней подготовки.

35. Особенности методик спортивного отбора бейсболистов на этапах многолетней подготовки.

36. Особенности педагогических методик спортивного отбора бейсболистов на этапах многолетней подготовки.

37. Особенности психологических методик спортивного отбора бейсболистов на этапах многолетней подготовки.

38. Особенности социологических методик спортивного отбора бейсболистов в на этапах многолетней подготовки.

39. Особенности методики и построения подготовки бейсболистов в ДЮСШ.

40. Особенности методики подготовки бейсболистов массовых разрядов.

41. Особенности методики подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

42. Средства тренировки скоростно-силовых способностей гандболистов на этапе начальной подготовки.

43. Средства тренировки скоростно-силовых способностей бейсболистов на тренировочном этапе.

44. Средства тренировки скоростно-силовых способностей бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

45. Средства и методы повышения общей работоспособности бейсболистов на этапе начальной подготовки.

46. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности бейсболистов на тренировочном этапе.

47. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

48. Стили управления командой бейсболистов в соревнованиях.

49. Предстартовые состояния в бейсболе и способы их оценки.

50. Стили управления командой бейсболистов в тренировке.

51. Предматчевая разминка в бейсболе .

52. Управление постсоревновательным состоянием гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

53. Управление предсоревновательным состоянием бейсболистов в на тренировочном этапе.

54. Управление предсоревновательным состоянием бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

55. Оценка лидерских качеств бейсболистов.

56. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности бейсболистов.

57. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в бейсболе.

58. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

### Тематика рефератов

1. Физическая подготовка бейсболистов (общая и специальная). Характеристика, средства и методы.

2. Методика воспитания силовых способностей **бейсболистов**.

3. Методика воспитания гибкости и координационных способностей **бейсболистов**.

4. Методика воспитания скоростных и связанных с ними способностей **бейсболистов**.

5. Методика воспитания выносливости **бейсболистов**.

6. Техника игры в бейсболе. Классификация и содержание.

7. Методика обучения технике нападения в бейсболе.

8. Методика обучения технике защиты в бейсболе.

9. Тактика игры. Основы методики обучения.

10. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

11. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

12. Совершенствование техники нападения.

13. Совершенствование техники нападения.

14. Совершенствование техники защиты. Методика обучения.

15. Организация и проведение соревнований по бейсболу. Судьи, судьи-секретари, комиссар матча: обязанности и права.

16. Основные жесты судей.

17. Тактика нападения. Методика обучения.

18. Тактика защиты. Методика обучения.

19. Игровая (интегральная) подготовка. Методика обучения. Средства и методы совершенствования.

20. Управление подготовкой бейсболистов. Средства и методы совершенствования физической подготовки.

21. Средства и методы совершенствования технической подготовки.

22. Средства и методы совершенствования тактической подготовки.

23. Научно-методическое обеспечение подготовки бейсболистов. Основные методы исследования тренировочной деятельности бейсболистов.

24. Методы исследования физической подготовленности бейсболистов.

25. Методы исследования технической подготовленности бейсболистов.

26. Методы исследования тактической подготовленности бейсболистов.

27. Методы исследования интегральной (игровой) подготовленности бейсболистов.

28. Тренировочные и соревновательные нагрузки бейсболистов, методика их регулирования.

29. Особенности скоростно-силовой подготовки бейсболистов.

30. Современные средства и методы повышения работоспособности бейсболистов.

31. Игровая подготовка. Методические приемы управления игровой подготовленностью бейсболистов.

32. Планирование спортивной тренировки бейсболистов с учетом режима нагрузок и отдыха.

33. Педагогический контроль в тренировочном процессе (педагогическое тестирование) команды бейсболистов.

34. Применение методов педагогического контроля в соревновательной деятельности (ОСД).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)»**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. Ларькин М. Правила бейсбола. – М.: Изд-во «Новый центр», 2002. – 90 с.

2. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по бейсболу. – М.: Минспорт РФ, 2016. – 26 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол. – Минспорта РФ, 2015. – 25 с. //источник <http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/c4f/c4f32c36e1d7162c65d1a97065b8f2a2.pdf>.

#### **Дополнительная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.

2. Бейсбол в иллюстрациях, Правила применения правил игры /под ред. М.Судзуки – Токио, 1989. – 146 с.

3. Бейсбол. Основы техники и правила игры. – МПК «Ремин», 1992. – 110 с.

4. Бейсбол. Правила игры. – М.: «Советский спорт», 1990. – 66 с.

5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.

8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

9. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

10. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.

11. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.

12. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995

13. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

14. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издский центр Академия, 2004. – 520 с.

15. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.

16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.

17. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.

18. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

#### **Иностранные источники:**

1. Henyan P. Changes in the game. – First Publication Copyright, 2012. – 50 p.

2. Official baseball rules. 2017 edition. - Office of the Commissioner of Baseball, US< 2017. – 284 p.

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

Сайт РГУФКСМиТ – [sportedu.ru](http://sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [moodus.sportedu.ru](http://moodus.sportedu.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– *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)

**Справочно-информационные сайты:**

<http://baseballrussia.org>

<http://www.baseballeurope.com>

<http://www.wbsc.org>

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

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.



1.2. Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж.

### 1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;
- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
- Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
- Ноутбук Acer – 2008 г. – 2 шт.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;

- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
- Плеер DVD ВВК – 2007 г.;
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по бейсболу 2. Подготовка мест для занятий бейсболом и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия бейсболом по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности с бейсболистами 5. Занятия по анализу техники игры в бейсболе 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке бейсболистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований по бейсболу в качестве судей в поле 8. Формирование навыков ведения протокола игры официальных соревнований по бейсболу	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 недели 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	10 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	41 неделя	20
4	Сдача зачета	43-44 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 45 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по бейсболу. 2. Занятия бейсболом по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль спортсменов в процессе занятий бейсболом. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке бейсболистов. 5. Занятия по анализу тактики в бейсболе. 6. Методики обучения техники игры и техническим приемам в бейсболе. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке бейсболистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований по бейсболу в качестве судей	1-2 недели 3-7 недели 8-10 недели 11-15 недели 26-29 недели 31-33 недели 34-35 недели 37-39 недели	10 5 5 5 5 20 10 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	40 неделя	10
4	Сдача экзамена	43-44 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 45 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по бейсболу с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по бейсболу 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по бейсболу 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по бейсболу 5. Разработка годового плана подготовки бейсболистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня общей и специальной работоспособности бейсболистов 7. Хронометраж тренировочных занятий по бейсболу 8. Формирование навыков судейства соревнований по бейсболу в качестве судей в поле	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 23-24 недели 25-26 недели 27-28 недели 29-30 неделя 34-36 недели	5 5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача зачета	43-44 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 зачету допускается студент, набравший не менее 45 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 (бейсбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по бейсболу 2. Сохранение и поддержание спортивной формы бейсболистов 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства 5. Навыки определения уровня специальной подготовленности у бейсболистов 6. Организация и проведение соревнований по бейсболу.	1-7 недели 8-12 недели 16-19 недели 23-24 недели 25-27 недели 31-32 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	33 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	34 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 гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 20 зачетных единиц.

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

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

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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).

**4. Краткое содержание дисциплины:  
очная форма обучения**

Разделы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (бейсбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Всего за 1 курс: 225 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>165</b>		
<b>Раздел 1. Физическая подготовка бейсболистов</b>	<b>I</b>	<b>16</b>	<b>56</b>		Составление комплексов упражнений
<b>Раздел 2. Техника игры в бейсбол и методика обучения техническим приемам</b>		<b>10</b>	<b>26</b>		Проведение части занятия
<i>Всего за 1 семестр: 108 час (3 з.е.)</i>		<b>26</b>	<b>82</b>		
<b>Раздел 2. Техника игры в бейсбол и методика обучения техническим приемам</b>	<b>II</b>	<b>10</b>	<b>41</b>		Планы-конспекты Демонстрация техники игры
2.3. Совершенствование техники нападения		2	25		Планы-конспекты Демонстрация техники игры в нападении
2.4. Совершенствование техники защиты		2	16		План-конспект Демонстрация техники игры в нападении
<b>Раздел 3. Тактика игры в бейсбол</b>		<b>10</b>	<b>35</b>		Результаты ОСД (по 3 матчам)
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по бейсболу</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>Всего за 2-й семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>52</b>	<b>182</b>		
<i>Всего за 3 семестр – 45 часов (1,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 3. Тактика игры и методика обучения</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>12</b>	<b>15</b>		
<i>Всего за 3 семестр 45 часов – 1,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>15</b>		
<b>Раздел 6. Система подготовки бейсболистов</b>	<b>IV</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
<i>Всего за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<i>Всего часов за 2 курс: 126 часов – 3,5 з.е.</i>		<b>60</b>	<b>57</b>		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой бейсболистов</b>	<b>V</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
<i>Итого за V семестр:</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
<b>Раздел 9. Научно-методическое обеспечение подготовки бейсболистов</b>		<b>24</b>	<b>21</b>		
<i>Всего за VI семестр: 72 часа (2 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего часов за 3 курс: 136 часов – 2,25 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>67</b>		
<b>Раздел 7. Особенности методики подготовки бейсболистов разного возраста и квалификации</b>		<b>30</b>	<b>96</b>		
<i>Всего за VII семестр: 135 часов (3,75 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>96</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по бейсболу</b>		<b>12</b>	<b>60</b>		<b>Составление планов-конспектов</b>
<b>10. Научно-исследовательская работа в бейсболе</b>		<b>18</b>	<b>9</b>		<b>Доклады о ходе выполнения работы</b>
<i>Итого за VIII семестр: 117 часов 3,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс: 219 часов – 7,75 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>232</b>	<b>479</b>	<b>9</b>	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

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

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 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 обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» апреля 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.

Составители:

**Жийяр Марина Владимировна** – доктор педагогических наук, доцент, зав.  
кафедрой ТиМ гандбола

**Обивалина Мария Сергеевна** –преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Булькина Лариса Владимировна**, к.п.н., профессор, зав. кафедрой ТиМ  
волейбола



**1. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание должных физических кондиций и повышение имеющегося уровня спортивного мастерства.

Данная цель предполагает:

- сформировать достаточный запас теоретических знаний, а также практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;
  - обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины, общекультурных и профессиональных компетенций;
  - сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
  - обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных гандболистов;
  - обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по гандболу, направленной на оздоровление, всестороннее развитие личности, закаливание и приобщение к здоровому образу жизни;
  - владеть организационно-управленческими компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
  - владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов по гандболу, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности;
  - обеспечить формирование технических и тактических навыков игры в гандбол;
  - сформировать готовность к участию в соревновательной деятельности на основе полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков игры в гандбол.
- Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)» является дополнением к освоению основных разделов основной профилированной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» и направлена на формирование, дальнейшее развитие и совершенствование у студентов профессионально значимых компетенций в форме знаний, умений, навыков и способностей, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)» 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 практических навыков решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере современного гандбола.

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 гандболу виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по гандболу;</li> <li>– методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке гандболистов.</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 гандболу;</li> <li>– применять средства базовых видов спорта в общефизической подготовке гандболистов.</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 гандболу 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 гандболистов.</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 по гандболу.</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 гандболу.</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 гандболу 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 гандболе 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 по гандболу 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 гандболе 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 гандболе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в гандболе</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений в гандболе</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать тактику в гандболе.</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности спортсменов в гандболе.</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в гандболе</li> </ul>	7-8		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей по гандболу</li> </ul>	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей по гандболу</li> </ul>	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции судей в поле и секретарей при проведении соревнований по гандболу</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований по гандболу</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-10</b>	<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 в гандболе</li> </ul>	5-6		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в гандболе</li> </ul>	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками разработки годового плана подготовки</li> </ul>	7-8		

	спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по гандболу			
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i> – владеть техникой гандбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в гандболе	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий гандболом	5-6		
<b>ПК-15</b>	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях по гандболу	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 (гандбол)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 часов. Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов

Разделы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Всего за 1 курс: 234 часа</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	Экзамен
<b>Раздел 1. Физическая подготовка гандболистов</b>	<b>I</b>	<b>16</b>	<b>56</b>		Составление комплексов упражнений
1.1. Методика воспитания силовых способностей в гандболе		4	14		Зачетное занятие
1.2. Методика воспитания скоростных способностей в гандболе		4	12		Зачетное занятие
1.3. Методика воспитания общей и специальной выносливости гандболистов		4	10		Зачетное занятие
1.4. Методика воспитания координационных способностей		2	10		Зачетное занятие
1.5. Методика воспитания гибкости		2	10		Зачетное занятие
<b>Раздел 2. Техника игры в гандбол и методика обучения техническим приемам</b>		<b>10</b>	<b>26</b>		Проведение части занятия
2.1. Техника нападения. Методика обучения.		6	12		План-конспект
2.2. Техника защиты. Методика обучения.		4	14		План-конспект
<b>Всего за 1 семестр: 108 час (3 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>82</b>		
<b>Раздел 2. Техника игры в гандбол и методика обучения техническим приемам</b>	<b>II</b>	<b>10</b>	<b>41</b>		Планы-конспекты Демонстрация техники игры
2.3. Совершенствование техники нападения		2	25		Планы-конспекты Демонстрация техники игры в нападении
2.4. Совершенствование техники защиты		2	16		План-конспект Демонстрация техники

					игры в нападении
<b>Раздел 3. Тактика игры в гандбол</b>		<b>10</b>	<b>35</b>		Результаты ОСД (по 3 матчам)
3.1. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия)		4	23		Практическое задание
3.2. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия)		6	12		Практическое задание
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по гандболу</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
4.1. Участие в организации и проведении соревнований по гандболу		4	14		Выполнение функций судьи, судьи-секретаря и составление статистических отчетов
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
5.1 Методика совершенствования техники игры		8	10		Практическое задание
<b>Всего за 2-й семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>52</b>	<b>182</b>		
<i>Всего за 3 семестр – 45 часов (1,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 3. Тактика игры и методика обучения</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
3.3. Тактика нападения (позиционное и стремительное нападение)		9	9		Составление комплексов упражнений
3.4. Тактика защиты (зонная защита, личный и зонный прессинг).		9	9		Составление комплексов упражнений
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		<b>12</b>	<b>15</b>		
5.2. Методика обучения тактике игры.		6	3		План-конспект Зачетное занятие
5.3. Методика совершенствования тактики игры		6	12		План-конспект Зачетное занятие
<i>Всего за 3 семестр 45 часов – 1,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>15</b>		
<b>Раздел 6. Система подготовки гандболистов</b>	<b>IV</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		

6.1. Физическая подготовка гандболистов		6	12		Просмотр и письменный анализ тренировочных занятий
6.2. Техническая подготовка гандболистов		6	12		План-конспект Зачетное занятие
6.3. Тактическая подготовка.		6	3		План-конспект Зачетное занятие
6.4. Игровая (интегральная) подготовка		8	1		План-конспект Зачетное занятие
6.5. Психологическая и теоретическая подготовка в гандболе		4	5		План-конспект Зачетное занятие
<b>Всего за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего часов за 2 курс: 126 часов – 3,5 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>57</b>		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой гандболистов</b>	<b>V</b>	<b>30</b>	<b>33</b>		
8.1. Планирование спортивной тренировки		6	12		Письменный отчет
8.2. Периодизация годового цикла и ее современные модификации		6	12		Практическое задание
8.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов различной квалификации		8	1		Письменный отчет
8.4. Педагогический контроль тренировочно-соревновательного процесса		10	8		Практическое задание
<b>Итого за V семестр:</b>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
5.4. Методические приемы совершенствования игрового мастерства		6	12		Практическое задание
<b>Раздел 9. Научно-методическое обеспечение подготовки гандболистов</b>		<b>24</b>	<b>21</b>		
9.1. Современное состояние НМО подготовки гандболистов		8	10		Практическое задание
9.2. Методики комплексного контроля подготовленности		16	11		Письменный отчет

гандболистов					
<i>Всего за VI семестр: 72 часа (2 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего часов за 3 курса: 136 часов – 2,25 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>67</b>		
<b>Раздел 7. Особенности методики подготовки гандболистов разного возраста и квалификации</b>		<b>30</b>	<b>96</b>		
7.1. Содержание многолетней подготовки гандболистов		6	<b>30</b>		Реферат
7.2. Методики отбора в системе подготовки гандболистов		6	<b>21</b>		Практическое задание
7.3. Особенности методики и построения подготовки гандболистов в ДЮСШ		6	<b>21</b>		Письменный отчет
7.4. Особенности методики подготовки гандболистов массовых разрядов		6	<b>12</b>		Письменный отчет
7.5. Особенности методики подготовки гандболистов высокой квалификации		6	<b>12</b>		Письменный отчет
<i>Всего за VII семестр: 135 часов (3,75 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>96</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		<b>12</b>	<b>60</b>		<b>Составление планов-конспектов</b>
5.5. Средства и методы скоростно-силовой подготовки гандболистов		4	32		Зачетное занятие
5.6. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности гандболистов		4	14		Зачетное занятие
5.7. Управление командой в процессе соревнований		4	14		Практическая задача
<b>10. Научно-исследовательская работа в гандболе</b>		<b>18</b>	<b>9</b>		<b>Доклады о ходе выполнения работы</b>
10.1. Сбор материала для ВКР		18	9		Практическое задание
<i>Итого за VIII семестр: 117 часов 3,25 з.е.</i>		<b>30</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



<b>Всего за 4 курс: 219 часов – 7,75 з.е.</b>		<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
<b>ВСЕГО</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 (гандбол)»**

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов на I курсе очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Методика применения упражнений силовых упражнений в подготовительной и основной части занятий по гандболу.
2. Методика применения беговых и общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по гандболу.
3. Методика применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по гандболу.
4. Методика применения упражнений из различных игровых видов спорта в подготовительной части занятий по гандболу.
5. Методика применения игровых упражнений в подготовительной и основной части занятий по гандболу.
6. Методика тренировки выносливости в общефизической подготовке гандболистов.
7. Методика тренировки скоростных и связанных с ними способностей в подготовке гандболистов.
8. Методика тренировки координационных и связанных с ними способностей в подготовке гандболистов.
9. Методика тренировки гибкости и связанных с нею способностей в подготовке гандболистов.
10. Особенности методики обучения технике перемещений в гандболе.
11. Особенности методики обучения технике ловли мяча на месте и в движении в гандболе.
12. Особенности методики обучения технике ведения мяча.
13. Особенности методики обучения технике передачи мяча.
14. Особенности методики обучения технике бросков мяча в опорном положении.

15. Особенности методики обучения технике бросков мяча в безопорном положении.
16. Особенности методики обучения технике обманных движений с мячом и без мяча.
17. Особенности методики обучения технике постановки заслонов.
18. Особенности методики обучения технике блокирования мяча.
19. Особенности методики обучения технике блокирования игрока.
20. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения ловли мяча.
21. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения ведения мяча.
22. Характеристика и демонстрация правильной техники передачи мяча.
23. Характеристика и демонстрация правильной техники бросков мяча в опорном положении.
24. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения бросков мяча в безопорном положении.
25. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения обманных движений.
26. Характеристика и демонстрация правильной техники выполнения падений в гандболе.
27. Характеристика и демонстрация техники постановки заслонов в гандболе.
28. Характеристика и демонстрация техники выполнения обманных движений с мячом и без мяча.
29. Особенности индивидуальной тактики игры в нападении.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов на 2 курсе очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности тактики игры гандболистов в позиционном нападении.
2. Особенности тактики индивидуальных и групповых действий гандболистов в стремительном нападении.
3. Особенности тактики игры гандболистов в зонной защите.
4. Особенности тактики игры гандболистов при зонном прессинге.
5. Особенности тактики игры гандболистов при персональной опеке.
6. Особенности тактики игры гандболистов при организации игры быстрым прорывом.
7. Методика обучения тактике игры в позиционном нападении на этапе начальной подготовки.
8. Методика обучения тактике игры в позиционном нападении на тренировочном этапе.
9. Методика совершенствования тактики игры в позиционном нападении на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Методика совершенствования тактики игры в позиционном нападении на этапе совершенствования спортивного мастерства.

11. Методика обучения тактике игры в зонной защите на этапе начальной подготовки.

12. Методика обучения тактике игры при персональной защите на этапе начальной подготовки.

13. Методика обучения тактике игры в защите на тренировочном этапе.

14. Методика обучения и совершенствования тактики игры в защите на этапе совершенствования спортивного мастерства.

15. Методика совершенствования тактики игры в защите на этапе высшего спортивного мастерства.

16. Особенности тактики групповых действий в нападении.

17. Особенности индивидуальной тактики игры в защите.

18. Особенности тактики групповых действий в защите.

19. Судейство соревнований по гандболу в качестве судей в поле.

20. Работа секретариата при проведении соревнований по гандболу.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов на 3 курсе очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа**

21. Средства общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

22. Средства специальной физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки

23. Методы общей физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

24. Методы специальной физической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки

25. Средства общей физической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

26. Средства специальной физической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

27. Методы общей физической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

28. Методы специальной физической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

29. Средства общей физической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

30. Средства специальной физической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Методы общей физической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Методы специальной физической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

33. Особенности средств общей физической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

34. Особенности средств специальной физической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

35. Особенности методики общей физической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

36. Особенности методики специальной физической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

37. Средства и методы общей технической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

38. Средства технической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

39. Средства технической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

40. Средства технической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

41. Средства и методы тактической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

42. Средства тактической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

43. Средства тактической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

44. Средства тактической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

45. Средства и методы игровой подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

46. Средства интегральной подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

47. Средства интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

48. Средства интегральной подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

49. Средства и методы психологической и теоретической подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

50. Средства психологической и теоретической подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

51. Средства психологической и теоретической подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

52. Средства психологической и теоретической подготовки гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов на 4 курсе очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в гандболе на этапе начальной подготовки.
2. Разработка программы спортивной подготовки в гандболе на тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в гандболе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в гандболе на тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в гандболе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий в гандболе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по гандболу с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по гандболу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Навыки построения тренировочных занятий с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
11. Навыки построения тренировочных занятий по гандболу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и периодизации спортивной подготовки.
12. Определение уровня работоспособности гандболистов на тренировочном этапе подготовки.
13. Определение уровня работоспособности гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
14. Определение уровня физической подготовленности гандболистов на начальном этапе многолетней подготовки.
15. Определение уровня физической подготовленности гандболистов на тренировочном этапе подготовки.
16. Определение уровня физической подготовленности гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
17. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок гандболистов на этапе начальной подготовки
18. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок гандболистов на тренировочном этапе подготовки.
19. Определение тренировочных и соревновательных нагрузок гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка годового плана подготовки гандболистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
21. Разработка годового плана подготовки гандболистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).

22. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства гандболистов.

23. Методические приемы совершенствования спортивного мастерства гандболистов.

24. Современное состояние научно-методического обеспечения подготовки гандболистов.

25. Методики комплексного контроля спортивного мастерства в гандболе.

26. Методики комплексного контроля физической подготовленности в гандболе.

27. Методики комплексного контроля технической подготовленности в гандболе.

28. Методики комплексного контроля тактической подготовленности в гандболе.

29. Методики комплексного контроля психологической подготовленности в гандболе.

30. Методики комплексного контроля интегральной подготовленности в гандболе.

31. Особенности содержания подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки.

32. Особенности содержания подготовки гандболистов на тренировочном этапе.

33. Особенности содержания подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

34. Особенности спортивного отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки.

35. Особенности методик спортивного отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки.

36. Особенности педагогических методик спортивного отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки.

37. Особенности психологических методик спортивного отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки.

38. Особенности социологических методик спортивного отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки.

39. Особенности методики и построения подготовки гандболистов в ДЮСШ.

40. Особенности методики подготовки гандболистов массовых разрядов.

41. Особенности методики подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

42. Средства тренировки скоростно-силовых способностей гандболистов на этапе начальной подготовки.

43. Средства тренировки скоростно-силовых способностей гандболистов на тренировочном этапе.

44. Средства тренировки скоростно-силовых способностей гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

45. Средства и методы повышения общей работоспособности гандболистов на этапе начальной подготовки.

46. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности гандболистов на тренировочном этапе.

47. Средства и методы повышения общей и специальной работоспособности гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

48. Стили управления командой гандболистов в соревнованиях.

49. Предстартовые состояния в гандболе и способы их оценки.

50. Стили управления командой гандболистов в тренировке.

51. Предматчевая разминка в гандболе .

52. Управление постсоревновательным состоянием гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

53. Управление предсоревновательным состоянием гандболистов на тренировочном этапе.

54. Управление предсоревновательным состоянием гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

55. Оценка лидерских качеств гандболистов.

56. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности.

57. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в гандболе.

58. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

### **Тематика рефератов**

1. Физическая подготовка гандболистов (общая и специальная). Характеристика, средства и методы.

2. Методика воспитания силовых способностей гандболистов.

3. Методика воспитания гибкости и координационных способностей гандболистов.

4. Методика воспитания скоростных и связанных с ними способностей гандболистов.

5. Методика воспитания выносливости гандболистов.

6. Техника игры в гандболе. Классификация и содержание.

7. Методика обучения технике нападения в гандболе.

8. Методика обучения технике защиты в гандболе.

9. Тактика игры. Основы методики обучения.

10. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

11. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

12. Совершенствование техники нападения. Быстрый прорыв в гандболе. Преимущества быстрого прорыва.

13. Совершенствование техники нападения. Стремительное нападение и его преимущества.

14. Совершенствование техники защиты. Методика обучения.

15. Организация и проведение соревнований по гандболу. Судьи, судьи-секретари, комиссар матча: обязанности и права.

16. Основные жесты судей.

17. Тактика нападения против зонной защиты. Методика обучения.

18. Тактика защиты (зонная защита, личный и зонный прессинг). Методика обучения.

19. Игровая (интегральная) подготовка. Методика обучения. Средства и методы совершенствования.

20. Управление подготовкой гандболистов. Средства и методы совершенствования физической подготовки.

21. Средства и методы совершенствования технической подготовки.

22. Средства и методы совершенствования тактической подготовки.

23. Научно-методическое обеспечение подготовки гандболистов. Основные методы исследования тренировочной деятельности гандболистов.

24. Методы исследования физической подготовленности гандболистов.

25. Методы исследования технической подготовленности гандболистов.

26. Методы исследования тактической подготовленности гандболистов.

27. Методы исследования интегральной (игровой) подготовленности гандболистов.

28. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов, методика их регулирования.

29. Особенности скоростно-силовой подготовки гандболистов.

30. Современные средства и методы повышения работоспособности гандболистов.

31. Игровая подготовка. Методические приемы управления игровой подготовленностью гандболистов.

32. Планирование спортивной тренировки гандболистов с учетом режима нагрузок и отдыха.

33. Педагогический контроль в тренировочном процессе (педагогическое тестирование) команды гандболистов.

34. Применение методов педагогического контроля в соревновательной деятельности (ОСД).



**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение  
дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)»  
Рекомендуемая литература**

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
1. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.
2. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В. Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.
3. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.
4. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

**Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).
3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.
6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.
7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Марищук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.

8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.

9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995

10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издский центр Академия, 2004. – 520 с.

12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр. - М.: Малаховка, 2004.

13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.

14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.

15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

#### **Иностранные источники:**

1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubliana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.

2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer& Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

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

Сайт РГУФКСМиТ – [sportedu.ru](http://sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [moodus.sportedu.ru](http://moodus.sportedu.ru)

<http://www.rushandball.ru>;

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

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

#### **Справочно-информационные сайты:**

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

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

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж.

**1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

*Электронные книги:*

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;
- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

*Оргтехника (год выпуска):*

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
- Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
- Ноутбук Acer – 2008 г. – 2 шт.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
- Плеер DVD BDK – 2007 г.;
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по гандболу 2. Подготовка мест для занятий гандболом и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия гандболом по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности с гандболистами 5. Занятия по анализу техники игры в гандболе 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований по гандболу в качестве судей в поле 8. Формирование навыков ведения протокола игры официальных соревнований по гандболу	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 недели 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	10 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	41 неделя	20
4	Сдача зачета	43-44 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 45 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 (гандбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу. 2. Занятия гандболом по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль спортсменов в процессе занятий гандболом. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов. 5. Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья. 6. Методики обучения техники игры и техническим приемам в гандболе. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке гандболистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований по гандболу в качестве судей в поле.	1-2 недели 3-7 недели 8-10 недели 11-15 недели 26-29 недели 31-33 недели 34-35 недели 37-39 недели	10 5 5 5 5 20 10 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	40 неделя	10
4	Сдача экзамена	43-44 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 45 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 (гандбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по гандболу с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по гандболу 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по гандболу 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по гандболу 5. Разработка годового плана подготовки гандболистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня общей и специальной работоспособности гандболистов 7. Хронометраж тренировочных занятий по гандболу 8. Формирование навыков судейства соревнований по гандболу в качестве судей в поле	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 23-24 недели 25-26 недели 27-28 недели 29-30 неделя 34-36 недели	5 5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача зачета	43-44 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 зачету допускается студент, набравший не менее 45 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 (гандбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 2 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по гандболу 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства 5. Навыки определения уровня специальной подготовленности у гандболистов 6. Организация и проведение соревнований по гандболу.	1-7 недели 8-12 недели 16-19 недели 23-24 недели 25-27 недели 31-32 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	33 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	34 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 гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 20 зачетных единиц.

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

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

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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).

**4. Краткое содержание дисциплины:  
очная форма обучения**

Разделы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Всего за 1 курс: 225 часов</b>	<b>1-2</b>	<b>60</b>	<b>165</b>		
<b>Раздел 1. Физическая подготовка гандболистов</b>	<b>I</b>	<b>16</b>	<b>56</b>		Составление комплексов упражнений
<b>Раздел 2. Техника игры в гандбол и методика обучения техническим приемам</b>		<b>10</b>	<b>26</b>		Проведение части занятия
<i>Всего за 1 семестр: 108 час (3 з.е.)</i>		<b>26</b>	<b>82</b>		
<b>Раздел 2. Техника игры в гандбол и методика обучения техническим приемам</b>	<b>II</b>	<b>10</b>	<b>41</b>		Планы-конспекты Демонстрация техники игры
2.3. Совершенствование техники нападения		2	25		Планы-конспекты Демонстрация техники игры в нападении
2.4. Совершенствование техники защиты		2	16		План-конспект Демонстрация техники игры в нападении
<b>Раздел 3. Тактика игры в гандбол</b>		<b>10</b>	<b>35</b>		Результаты ОСД (по 3 матчам)
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по гандболу</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>Всего за 2-й семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>26</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>52</b>	<b>182</b>		
<i>Всего за 3 семестр – 45 часов (1,25 з.е.)</i>		<b>30</b>	<b>33</b>		
<b>Раздел 3. Тактика игры и методика обучения</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		12	15		
<i>Всего за 3 семестр 45 часов – 1,25 з.е.</i>		30	15		
<b>Раздел 6. Система подготовки гандболистов</b>	IV	30	33		
<i>Всего за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.)</i>		30	33		Зачет
<i>Всего часов за 2 курс: 126 часов – 3,5 з.е.</i>		60	57		
<b>Раздел 8. Управление подготовкой гандболистов</b>	V	30	33		
<i>Итого за V семестр:</i>		30	33		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>	VI	6	12		
<b>Раздел 9. Научно-методическое обеспечение подготовки гандболистов</b>		24	21		
<i>Всего за VI семестр: 72 часа (2 з.е.)</i>		30	33		Зачет
<b>Всего часов за 3 курс: 136 часов – 2,25 з.е.</b>		60	67		
<b>Раздел 7. Особенности методики подготовки гандболистов разного возраста и квалификации</b>		30	96		
<i>Всего за VII семестр: 135 часов (3,75 з.е.)</i>		30	96		
<b>Раздел 5. Формирование педагогического мастерства тренера по гандболу</b>		12	60		Составление планов-конспектов
<b>10. Научно-исследовательская работа в гандболе</b>		18	9		Доклады о ходе выполнения работы
<i>Итого за VIII семестр: 117 часов 3,25 з.е.</i>		30	69	9	Экзамен
<b>Всего за 4 курс: 219 часов – 7,75 з.е.</b>		60	165	9	
<b>ВСЕГО</b>		232	479	9	





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и Методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и  
фитнес-гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль):

**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

**Год набора 2018 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:** Ростовцева Марина Юрьевна, к.п.н., доцент, профессор каф. теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК),  
Лисицкая Татьяна Соломоновна, к.б.н., профессор каф. теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК),

Рецензент:

---

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

Программа дисциплины **«Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)»** профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура, квалификация (степень) выпускника - бакалавр

## Содержание:

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА .....	6
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ».....	7
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ».....	111
5. ФОРМЫ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ПО КУРСАМ И СЕМЕСТРАМ) .....	122
6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕМЕСТРОВ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ .....	122
7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ».....	122
8. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1-Й И 2-Й СЕМЕСТРЫ) .....	16
9. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3-Й И 4-Й СЕМЕСТРЫ) .....	264
10. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-Й И 6-Й СЕМЕСТРЫ).....	333
11. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-Й И 8-Й СЕМЕСТРЫ) .....	41
12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	555
12.1 Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом.....	555
12.2 Текущий контроль успеваемости .....	555
13. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	566
14.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..	58
14.1 Рекомендуемая литература .....	58
14.2 Программное обеспечение и интернет-ресурсы.....	58
15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	59
16. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.....	61
17. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	78

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) является органичным продолжением основных разделов предмета специализации и направлен на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовленности студентов, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 №943.
- Рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (макет - разработан Координационным советом при Минобрнауки РФ).
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2013 №1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (с изменениями и дополнениями);
- Учебный план по направлению подготовки «Физическая культура» по профилю подготовки «Спортивная подготовка» и иные локальными актами ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», регламентирующих организацию образовательного процесса.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по спортивной аэробике и фитнес-аэробике, а также повышение и совершенствование уровня их спортивного мастерства.

### **Задачи:**

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины СПС общекультурных и профессиональных компетенций;
- подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике и фитнес-аэробике;
- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных специалистов в области спортивной аэробике и фитнес-аэробике;
- сформировать готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием спортивной аэробики и фитнес-аэробики для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения населения к здоровому образу жизни на всех этапах возрастного развития человека;
- сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции, вооружить методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрить в практику достижения отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам,

создать на этой основе предпосылки к дальнейшему самосовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности;

- приобрести умения и навыки исполнения основных элементов во всех видах спортивной аэробике и фитнес-аэробике;
- закрепить умения и навыки в обучении технике исполнения элементов спортивной аэробике и фитнес-аэробике и в их совершенствовании;
- закрепить умения и усовершенствовать навыки, воспитать физические качества;
- приобрести знания, умения и навыки в организации, проведении и судействе соревнований по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ООП (ОПОП) БАКАЛАВРИАТА**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)» является «сквозной» в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (Аэробика и фитнес-гимнастика)» относится к дисциплинам вариативной части цикла БЗ основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практических навыков решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивных видов гимнастики.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)» входит в систему наук, ориентированных на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение как сквозной дисциплины наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины

профессионального цикла «Аэробика и фитнес-гимнастика» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической связи 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 в ней сделан на развитии творческих способностей и формировании общекультурных и профессиональных компетенций, достижении готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся аэробикой и фитнес-гимнастикой.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе занятий спортивными видами аэробики и фитнес-гимнастики, которые социальны по своей сути, характеризуются конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает в себя также выполнение требований по профессиональной физической подготовке.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим в вуз (абитуриентам).

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»**



**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		Заочная форма обучения
1	3	5		7
<b>ОПК-2:</b> способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов				
	<i>Знать:</i> психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей	1		1
	<i>Знать:</i> методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся спортивной аэробикой и фитнес-аэробикой	2		2
	<i>Уметь:</i> использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам	2		2
	<i>Владеть:</i> методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся			3
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности спортсменов в спортивной аэробике и фитнес-аэробике в различные периоды возрастного развития	3		3
	<i>Владеть:</i> - актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья - приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий - методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности юных спортсменов в различные периоды возрастного развития	3		4
<b>ОПК-3:</b> 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>Знать:</i> принципы и методы обучения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике; медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки	1		1
	<i>Знать:</i> требования стандартов спортивной подготовки в фитнес-аэробике и спортивной аэробике	1		2

	<p><b>Уметь:</b> определять причины возникновения ошибок в технике движений у спортсменов различной квалификации, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования</p>	2	2
	<p><b>Владеть:</b> техникой спортивной аэробики и фитнес-аэробики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений</p>	2	3
	<p><b>Уметь:</b> аргументировать социальную и личностную значимость спортивной аэробики и фитнес-аэробики, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать у населения мотивации к занятиям этими видами спорта</p>	3	3
	<p><b>Владеть:</b> методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом и, в частности, спортивной аэробикой и фитнес-аэробикой</p>	3	4
<b>ОПК-3</b>			
<b>ОПК-5</b>	- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений		
	<p><b>Знать:</b> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся</p>	1	1
	<p><b>Знать:</b> историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения</p>	1	2
	<p><b>Уметь:</b> использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий</p>	2	2
	<p><b>Владеть:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности спортсменов в спортивной аэробике и фитнес-аэробике в различные периоды возрастного развития; использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся</p>	2	3
	<p><b>Уметь:</b> планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p>	3	3
<b>ОПК-5</b>			
	<p><b>Владеть:</b> методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований</p>	3	4
<b>ОПК-8:</b>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по избранному виду спорта		
	<p><b>Знать:</b> основные положения правил соревнований в спортивной аэробике и фитнес-аэробике</p>	1	1
	<p><b>Знать:</b> материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в спортивной аэробике и фитнес-аэробике</p>	1	2
	<p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</p>	2	2
	<p><b>Владеть:</b> способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований</p>	2	3
	<p><b>Уметь:</b> разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договоры на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь</p>	3	3
<b>ОПК-8</b>			
	<p><b>Владеть:</b> навыками объективного судейства соревнований, навыками обеспечения безопасности и медицинского сопровождения соревнований</p>	3	4
<b>ПК-10</b>	- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся		
	<p><b>Знать:</b> психофизиологические, социально-психологические и</p>	1	1

ПК-10	<p>медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся и основанную на этом систему отбора и спортивной ориентации ;</p> <p><b>Знать:</b> теорию, методику и организационные основы отбора в спортивной аэробике и фитнес-аэробике</p> <p><b>Уметь:</b> аргументировать социальную и личностную значимость спортивной аэробики и фитнес-аэробики, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать у населения мотивацию к занятиям этими видами спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в занятия спортивной аэробики и фитнес-аэробики</p> <p><b>Уметь:</b> использовать ценности, накопленные в области физической культуры и спорта, для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях</p> <p><b>Владеть:</b> приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования</p>	1	2
		2	2
		2	3
		3	3
		3	4
<p><b>ПК-11</b> - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</p>			
ПК-11	<p><b>Знать:</b> специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов в спортивной аэробике и фитнес-аэробике</p> <p><b>Знать:</b> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в спортивных аэробике и фитнес-аэробике</p> <p><b>Уметь:</b> определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования</p> <p><b>Владеть:</b> методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности юных спортсменов в различные периоды возрастного развития</p> <p><b>Уметь:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности спортсменов в спортивной аэробике и фитнес-аэробике в различные периоды возрастного развития, использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся</p> <p><b>Владеть:</b> методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся</p>	1	1
		1	2
		2	2
		2	3
		3	3
<p><b>ПК-14-</b> способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>			
	<p><b>Знать:</b> историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса</p> <p><b>Знать:</b> основные понятия теории и методики аэробики и фитнес-гимнастики, методы обучения и технико-тактического совершенствования в спортивной аэробике и фитнес-аэробике</p> <p><b>Уметь:</b> использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния</p>	1	1
		1	2
		2	2

ПК-14	физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий <b>Владеть:</b> техникой аэробики и фитнес-гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений	2	3
	<b>Уметь:</b> определять причины возникновения ошибок в технике движений у спортсменов различной квалификации, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	3	3
	<b>Владеть:</b> методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	3	4
ПК-15	- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму		
ПК-15	<b>Знать:</b> основные понятия теории и методики спортивной аэробики и фитнес-аэробики, методы обучения и технико-тактического совершенствования	1	1
	<b>Знать:</b> основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики спортивной аэробики и фитнес-аэробики	1	2
	<b>Уметь:</b> пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований	2	2
	<b>Владеть:</b> методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности спортсменов в различные периоды возрастного развития, методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	2	3
	<b>Уметь:</b> уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся	3	3
	<b>Владеть:</b> методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта	3	4

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»

(Очная форма обучения. Общие положения)

Основными формами организации занятий являются практические занятия. **Практические занятия**, включая методические, лабораторные, учебную практику, организацию и судейство соревнований, личное участие в соревнованиях, сбор и обработку исследовательского материала преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной аэробики и фитнес-аэробики в России как видов спорта и эффективного средства оздоровления населения, проведению тренировочно-спортивных, рекреационных и оздоровительных занятий, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности.

На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной профессиональной деятельности.

**Внеаудиторная самостоятельная работа** проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований и др. **Аудиторную самостоятельную работу** проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на занятиях (не более 10% аудиторного времени).

Общая трудоемкость дисциплины составляет **20 зачетных единиц, 720 часов.**

## 5. ФОРМЫ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ПО КУРСАМ И СЕМЕСТРАМ)

Курс	I	II	III	IV
Семестр	2	4	6	8
Форма аттестации	экзамен	экзамен	экзамен	экзамен

## 6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕМЕСТРОВ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

Курс, номер семестра	I-1	I-2	II-3	II-4	III-5	III-6	IV-7	IV-8
Кол-во недель	22	18	20	18	18	18	20	12

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 720 часов (20 зачётных единиц), экзамен – 2,4,6,8 семестры, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 часов.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)». ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Общая трудоемкость **20 з.е., или 720 час.**

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, трудоемкость (час)			Контроль успеваемости
				Аудиторные практические занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	Итого	
<b>Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики</b>				<b>58</b>	<b>120</b>	<b>178</b>	
1.1	Основы техники выполнения движений в:						Технический зачет
	• Фитнес-аэробике	<b>I</b>	<b>1-5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Аэробике	<b>III</b>	<b>1-5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Степ-аэробике	<b>V</b>	<b>1-4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Хип-хоп-аэробике	<b>VII</b>	<b>1-4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
1.2	Основы техники выполнения движений в спортивной аэробике:						Технический зачет
	• Техника прыжков	<b>I</b>	<b>6-12</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Техника динамичных силовых элементов	<b>III</b>	<b>6-10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Техника статических силовых элементов	<b>V</b>	<b>4-7</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
	• Техника элементов на гибкость	<b>VII</b>	<b>5-9</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
1.3	Воспитание специальной выносливости в спортивных видах аэробики	<b>I</b>	<b>13-22</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	Зачет по тесту
		<b>III</b>	<b>11-20</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
		<b>V</b>	<b>8-12</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
		<b>VII</b>	<b>10-14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>				<b>58</b>	<b>120</b>	<b>178</b>	
2.1	Участие в организации и судействе соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке, судьи при участниках	<b>II</b>	<b>25-29</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	Отчет по судейской документации
		<b>IV</b>	<b>25-27</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
		<b>V</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
2.2	Судейство соревнований по	<b>II</b>	<b>30-34</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	Отчет по

	спортивной аэробике в качестве судьи секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках	<b>IV</b>	<b>27-29</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	судейской документации
		<b>V</b>	<b>14-16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
		<b>VII</b>	<b>15-16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
2.3	Судейство соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии	<b>IV</b>	<b>30-32</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	Отчет по судейской документации
		<b>V</b>	<b>16-18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
		<b>VII</b>	<b>17-18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
2.4	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии	<b>VI</b>	<b>25-29</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Отчет по судейской документации
		<b>VII</b>	<b>19-20</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
2.5	Судейство соревнований по фитнес-аэробике (дисциплина хип-хоп-аэробика)	<b>VIII</b>	<b>31-35</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Отчет по судейской документации
2.6	Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников	<b>IV</b>	<b>32-34</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Отчет по сценарию и бланкам оценки
		<b>VI</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
		<b>VIII</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка</b>				<b>58</b>	<b>120</b>	<b>178</b>	
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике	<b>II</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	Зачет по тестам хореографии
		<b>IV</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	
		<b>VI</b>	<b>30-31</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	
		<b>VIII</b>	<b>36-37</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	
3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике	<b>II</b>	<b>36-42</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	Зачет по тестам СФП
		<b>IV</b>	<b>36-42</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
		<b>VI</b>	<b>31-35</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
		<b>VIII</b>	<b>37-39</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
<b>Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики</b>				<b>58</b>	<b>119</b>	<b>177</b>	
4.1	Композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды	<b>VI</b>	<b>35-37</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	Постановка части программы, анализ
		<b>VIII</b>	<b>39-40</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	

4.2	Композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике	VI	38-42	16	30	46	Постановка части программы, анализ
		VIII	40-42	10	29	39	
<b>Экзамен</b>		VIII	43			9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>				232	479	720	
				711		720	

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА). ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Общая трудоемкость **20 з.е.**, или **720 час.**

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы			Виды учебной работы, трудоемкость (час)			Контроль успеваемости
				Аудиторные практические занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	Итого	
<b>Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики</b>				<b>30</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	
1.1	Основа техники выполнения движений в:						Технический зачет
	• Фитнес-аэробике			2	10	12	
	• Аэробике			2	20	22	
	• Степ-аэробике			2	10	12	
	• Хип-хоп-аэробике			2	20	22	
1.2	Основа техники выполнения движений в спортивной аэробике:						Технический зачет
	• Техника прыжков			2	20	22	
	• Техника динамичных силовых элементов			2	10	12	
	• Техника статических силовых элементов			2	20	22	
	• Техника элементов на гибкость			2	10	12	



1.3	Воспитание специальной выносливости в спортивных видах аэробики			<b>14</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	Зачет по тесту
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>				<b>30</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	
2.1	Участие в организации и судействе соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке, судьи при участниках			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	Отчет по судейской документации
2.2	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках			<b>6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	Отчет по судейской документации
2.3	Судейство соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	Отчет по судейской документации
2.4	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	Отчет по судейской документации
2.5	Судейство соревнований по фитнес-аэробике (дисциплина хип-хоп-аэробика)			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	Отчет по судейской документации
2.6	Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	Отчет по сценарию и бланкам оценки
<b>Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка</b>				<b>14</b>	<b>150</b>	<b>164</b>	
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике			<b>8</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	Зачет по тестам хореографии

3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике			<b>6</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	Зачет по тестам СФП
<b>Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики</b>				<b>10</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	
4.1	Композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	Постановка части программы, анализ
4.2	Композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике			<b>4</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	Постановка части программы, анализ
<b>Экзамены</b>						<b>36</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>				<b>84</b>	<b>600</b>		
						<b>684</b>	<b>720</b>

## 8. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1-Й И 2-Й СЕМЕСТРЫ)

Общая трудоемкость **6,5 з.е.**, или **234 час.**

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, трудоемкость (час)			Контроль успеваемости
				Аудиторные практические занятия	Внеаудиторная, самостоятельная работа	Итого	
<b>Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики</b>		<b>I</b>		<b>20</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	Технический зачет
1.1	Основы техники выполнения движений в:						
	• Фитнес-аэробике		<b>1-5</b>				
	• Аэробике			<b>8</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	
	• Степ-аэробике						
	• Хип-хоп-аэробике						
1.2	Основы техники выполнения движений в спортивной аэробике:						Технический зачет
	• Техника прыжков		<b>6-12</b>				
	• Техника динамичных силовых элементов			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	
	• Техника статических силовых элементов						
	• Техника элементов на гибкость						
1.3	Воспитание специальной выносливости в спортивных видах аэробики	<b>I</b>	<b>13-22</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	Зачет по тесту
<b>Всего за семестр</b>				<b>20</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>		<b>II</b>		<b>20</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	Отчет по судейской

2.1	Участие в организации и судействе соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке, судьи при участниках		<b>25-29</b>				документации
				<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	
2.2	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>30-34</b>				Отчет по судейской документации
				<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка</b>		<b>II</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>35</b>				Зачет по тестам хореографии
				<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	
3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>36-42</b>				Зачет по тестам СФП
				<b>6</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	
<b>экзамен</b>						<b>9</b>	
<b>Итого:</b>				<b>52</b>	<b>182</b>	<b>234</b>	

### Программный материал

#### 1.1 Фитнес-аэробика

##### 1.1.1 Аэробика

## Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики

### Практико-методические занятия

#### ***Базовые шаги классической аэробики. Техника выполнения базовых шагов***

Структурные компоненты хореографии в аэробике. Понятия: «базовое движение ног», «модификация движения ног». Требования к технике выполнения шагов. Пути повышения интенсивности. Понятия «ударности» и «интенсивности». Шаги: низкой ударности и низкой интенсивности; низкой ударности и высокой интенсивности; высокой ударности и высокой интенсивности.

Классификация шагов классической аэробики. Изменение интенсивности. Изменение направления выполнения шагов.

Основные базовые шаги низкой ударности, низкой интенсивности, низкой ударности высокой интенсивности и высокой ударности. Движения руками: 1 – движения низкой амплитуды; 2 – движения средней амплитуды; 3 - движения высокой амплитуды. Имитационные движения руками.

Классификация шагов классической аэробики. Изучение техники выполнения шагов. Изменение интенсивности. Изменение направления выполнения шагов.

#### ***Движения руками***

Классификация движений руками. Техника выполнения движений руками. Типичные ошибки при выполнении движений руками.

### Практические занятия

***Основные базовые шаги:*** марш (*march*), приседание (*squat*), приставной шаг (*step touch*), виноградная лоза (*grape vine*), два приставных шага в сторону (*step line*), V-шаг (*V-step*), шаг с поворотом (*turn step*), шаг с касанием (*step tap*), открытый шаг, выпад (*lunge*), мамбо.

***Шаги-подъемы:*** подъем колена вверх (*knee up*), подъем ноги в сторону (*lift leg side*), захлест ноги назад (*leg curl*), выброс прямой ноги вперед (*kick*), «повторы» с подъемом ног (*repeters*).

#### ***Упражнения стиля «high-impact»***

1. Бег.
2. Подскоки.
3. Прыжки.
4. Прыжки ноги вместе и ноги врозь (*jumping jack*).

**Движения руками:** сокращение бицепса (*biceps curl*), низкая гребля (*low row*), низкий удар (*low pinch*), сокращение трицепса сзади (*triceps press back*), высокая гребля (*upright row*), боковые подъемы (*side lateral rises*), подъемы рук вперед (*front shoulder rises*), плечевой удар (*shoulder punch*), двойной боковой в сторону (*double side out*), вперед-в сторону (*L-side*), сгибание рук над головой (*alternating overhead press*), вперед-вверх (*L-front*), вверх-вниз (*slice*).

### ***Изучение техники выполнения шагов***

Структурные компоненты хореографии в аэробике. Понятия: «базовое движение ног», «модификация движения ног». Требования к технике выполнения шагов. Пути повышения интенсивности. Понятия «ударности» и «интенсивности». Шаги: низкой ударности и низкой интенсивности; низкой ударности и высокой интенсивности; высокой ударности и высокой интенсивности.

Техника выполнения шагов. Выполнение шагов со сменой интенсивности и направления. Выполнение шагов под музыку.

### ***Движения руками***

Движения низкой, средней и высокой амплитуды. Симметричные, несимметричные, одновременные и последовательные движения руками.

Техника выполнения движений руками. Шаги классической аэробики с различными движениями руками.

### ***1.1.2 Степ-аэробика***

#### **Методические занятия**

#### ***Базовые шаги степ-аэробики. Техника выполнения базовых шагов***

Понятия: «базовое движение ног», «модификация движения ног». Требования к технике выполнения шагов. Пути повышения интенсивности. Понятия «ударности» и «интенсивности». Шаги: низкой ударности и низкой интенсивности; низкой ударности и высокой интенсивности; высокой ударности и высокой интенсивности.

Классификация шагов степ-аэробики. Изменение интенсивности. Сочетание шагов степ-аэробики с работой рук.

#### **Практические занятия**

Изучение техники выполнения шагов. Техника выполнения шагов. Выполнение шагов со сменой интенсивности и с работой рук. Выполнение шагов под музыку. Освоение техники выполнения шагов, изменения интенсивности и включения в работу рук. Отработка выполнения шагов под музыку.

### **1.1.3 Хип-хоп-аэробика**

#### **Методические занятия**

Основы хип-хоп-аэробики. «Старая» и «новая» школы. Хип-хоп-аэробика FISAF. Музыкальное сопровождение.

Стили хип-хоп-аэробики. Характеристика стилей: *Locking, Popping, Electric boogie, Breakdancing, Uprock*, фанк, уличные танцы. Музыкальное сопровождение данных стилей.

#### **Практические занятия**

Изучение и отработка техники выполнения движений в стилях: *Locking, Popping, Electric boogie, Breakdancing, Uprock*, фанк, уличные танцы. Подбор музыки и отработка техники движений.

### **1.2 Спортивная аэробика**

*Физические качества и аэробика. Тестирование. Основа правил соревнований по спортивной аэробике.*

Развитие и поддержание физических качеств как неотъемлемая черта преподавателя аэробики. Развитие физических качеств средствами аэробики. Основы тестирования. Значимость оценки различных сторон двигательной деятельности занимающихся спортивной аэробикой. Определение ведущих качеств для спортсменов. Оценка исходных состояний занимающихся и возможность прогнозирования их развития. Некоторые способы и нормативы тестирования отдельных физических показателей спортсменов.

Основное содержание правил соревнований по спортивной аэробике: участники, площадка, время, судьи, форма, параметры судейства (техника, артистичность, трудность.). Содержание композиции.

#### **Методико-практические занятия**

*Содержание программы по спортивной аэробике. Физические качества спортсмена по спортивной аэробике – их отражение в обязательных элементах.*

Базовые движения как основа структуры спортивной композиции. Особенности сочетания базовых движений, их стилистика и техника. Видео-просмотр спортивных программ с целью поиска и выделения базовых движений.

Базовые основы развития физических качеств спортсмена. Особенности проявления физических качеств при выполнении программы по спортивной аэробике. Правила соревнований о подборе элементов в спортивную программу.

Видео-просмотр соревнований с целью поиска обязательных элементов и анализ физической подготовки спортсмена.

*Особенности парной акробатической подготовки спортсменов спортивной аэробики.*

Требования к выполнению парных акробатических упражнений сквозь призму правил соревнований. Специфические особенности различных форм поддержек. Акробатическое взаимодействие партнеров как неотъемлемая часть программы спортивной аэробики. Особенности первой и финальной поддержек. Видео-просмотр с целью поиска специфических поддержек, тесно вплетенных в композицию.

## **Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики**

### **Методические занятия**

#### ***2.1 Система соревнований в фитнес-аэробике***

Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса; дисциплины, категории участников. Требования, предъявляемые к проведению соревнований: туры, порядок выступления. Требования, предъявляемые к выступлению: дисциплины, количество человек в команде, замена участника, возрастные категории, костюм, площадка, фальстарт, время выступления, музыка, оборудование. Антидопинговая политика. Процедура дисквалификации. Протесты.

#### ***2.2 Порядок проведения соревнований***

Судейская коллегия и ее обязанности. Состав и специфика судейства артистизма, техники, специфики вида. Главный судья соревнований и его обязанности. Обязанности судей. Этика и профессионализм судейства. Конфликт интересов. Код поведения судьи. Профессионализм судей. Одежда судьи и его принадлежности.

Ранговая (сравнительная) оценка судейства. Ее специфика.

## **Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка**

### ***3.1 Хореография***

#### **Методико-практические занятия**

#### ***Упражнения классического танца: подготовительные и основные***

Выполнение подготовительных упражнений классического танца: деми плие, гран плие, релевэ, батман тандю и т.д. Акцент на правильной технике



движений и методике обучения. Выполнение упражнений у станка и на середине. Позиции ног и рук. Учебная практика в составе учебной группы.

### ***Техника упражнений классического танца и методика обучения***

Техника выполнения подготовительных и основных упражнений классического танца. Последовательность обучения упражнениям. Последовательность освоения позиций ног и рук. Расположение группы на уроке хореографии. Поведение преподавателя. Порядок подачи команд, подсчета, дозирование упражнений. Методика составления конспекта урока хореографии. Специфика проведения урока хореографии с начинающими и с опытными спортсменами. Учебная практика.

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

1. Общая характеристика аэробики и фитнес-гимнастики как вида двигательной активности человека.
2. Исторические истоки аэробики как особого вида двигательной активности человека с музыкально-ритмической компонентой.
3. Новые тенденции развития спортивной аэробики и фитнес-аэробики как видов спорта.
4. Развитие спортивной аэробики и фитнес-аэробики в России
5. Основные правила обеспечения безопасности обучения в аэробике.
6. Принципы тренировки в аэробике.
7. Структура тренировочного процесса в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
8. Характеристика тренировочных циклов в аэробике.
9. Микроцикл тренировки и его разновидности.
10. Понятие «тренировочной нагрузки» в аэробике.
11. Принятая в аэробике методика определения тренировочной нагрузки.
12. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в аэробике.
13. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками.
14. Основные положения методики отбора для занятий аэробикой.

15. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
16. Основы методики специальной технической подготовки в аэробике.
17. Понятие «базовых» упражнений в аэробике.
18. Современный тренировочный зал и требования к его оборудованию.
19. Материально-техническое обеспечение соревнований по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
20. Особенности соревнований как вида деятельности спортсмена.
21. Классификация соревнований и их основные разновидности.
22. Организационные основы подготовки и проведения соревнований.
23. Документация соревнований разного назначения и масштаба.
24. Безопасность на соревнованиях по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
25. Медицинское обеспечение соревнований по аэробике.
26. Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.

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

1. Проверить надежность оборудования при занятиях.
2. Зарегистрировать и вписать в дневник собственные тренировочные нагрузки за микроцикл тренировки.
3. Составить график изменения личных тренировочных нагрузок микроцикла тренировок.
4. Построить график личных тренировочных нагрузок в расчете на указанный срок соревнований.
5. Дать по результатам наблюдений характеристику группы детей из ДЮСШ по критериям, определяющим перспективность их спортивной подготовки.

6. Подобрать по заданию преподавателя цепочки обучающих упражнений для освоения названного целевого упражнения с использованием эффекта переноса двигательного навыка.

7. Составить перечень базовых упражнений, необходимых для полноценной технической подготовки на одном из 3 дисциплин фитнес-аэробики

8. Составить список упражнений технической «школы» для дисциплины и дать им профессиональную характеристику.

9. Написать положение о соревнованиях заданного типа.

## 9. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3-Й И 4-Й СЕМЕСТРЫ)

Общая трудоемкость 3,5 з.е., или 126 час.

№ раздела и темы	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, трудоемкость (час)			Формы контроля
				Аудиторные, практические занятия	Внеаудиторная, самостоятельная работа	Итого	
<b>Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики</b>		<b>III</b>		<b>20</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	Технический зачет
1.1	Основы техники выполнения движений в фитнес-аэробике: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика		<b>1-5</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
1.2	Основы техники выполнения движений в аэробике: техника прыжков; техника динамичных силовых элементов; техника статических силовых элементов; техника элементов на гибкость		<b>6-10</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
1.3	Воспитание специальной		<b>11-20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Зачет по

	выносливости в спортивных видах аэробики						тесту
<b>Всего за семестр</b>				<b>20</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>		<b>IV</b>		<b>20</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	Отчет по судейской документации
2.1	Участие в организации и судействе соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>25-27</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
2.2	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>27-29</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
2.3	Судейство соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии	<b>IV</b>	<b>30-32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
2.6	Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников	<b>IV</b>	<b>32-34</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Отчет по сценарию и бланкам оценки
<b>Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка</b>				<b>20</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>35</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	Зачет по тестам хореографии
3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>36-42</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	Зачет по тестам СФП
<b>экзамен</b>						<b>9</b>	
<b>Итого часов</b>				<b>60</b>	<b>66</b>	<b>126</b>	

## **Программный материал**

### **Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики**

#### 1.1. Фитнес-аэробика

##### 1.1.1. Аэробика

#### **Методические занятия**

##### *Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике*

Значение и функции музыкального сопровождения при занятиях фитнес-аэробикой. Элементы музыкальной грамоты. Понятие о размере, ритме, темпе. Фразировка музыкального произведения. Правила подачи команд под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дисциплин фитнес-аэробики.

Эффекты воздействия музыкального сопровождения на занимающихся: эстетический, эмоциональный, стимулирующий, облегчающий. Функции преподавателя при использовании музыкального сопровождения.

#### **Практические занятия**

Практика в простукивании ритма музыкальных произведений. Практика в определении сильной и слабой долей, музыкальной фразы, квадрата. Прослушивание различных музыкальных отрывков. Определение на слух границ музыкальной фразы, квадрата.

##### *Виды передвижений*

#### **Методические занятия**

Понятия «*formation*» и «*swap*». Виды передвижений. Техника выполнения передвижений. Соединение шагов классической аэробики. Сочетание различных передвижений с шагами классической аэробики.

#### **Практические занятия**

Отработка техники выполнения перемещений в сочетании с различными шагами аэробики. Соединение шагов классической аэробики. Выполнение и составление простейших комбинаций под музыку. Составление простейших комбинаций, используя шаги классической аэробики, движения руками, изменение на них интенсивности и направления, различные виды перемещений под музыкальное сопровождение.

### ***1.1.2 Степ-аэробика***

#### ***Виды перемещений***

##### **Методические занятия**

Подходы к степ-платформе. Направления перемещения по степ-платформе. *Swaps* и *formation* в степ-аэробике. Техника выполнения передвижений. Соединение шагов степ-аэробики. Изменение положений степ-платформы в пространстве. Сочетание различных перемещений и передвижений с шагами степ-аэробики.

##### **Практические занятия**

Отработка техники выполнения перемещений, изменения подходов к степ-платформе, изменения положений степ-платформы в сочетании с различными шагами степ-аэробики. Соединение шагов степ-аэробики. Выполнение и составление простейших комбинаций под музыку.

Составление простейших комбинаций, используя шаги степ-аэробики, движения руками, изменение на них интенсивности, подходов к степ-платформе, направлений перемещений по степ-платформе, изменение положений степ-платформы в сочетании с различными видами перемещений под музыку.

### ***1.1.3 Хип-хоп-аэробика***

#### ***Составление комбинаций***

##### **Методические занятия**

Теоретические основы составления комбинаций дисциплины «Хип-хоп-аэробика». Использование различных стилей и движений. Взаимодействия членов команды. Музыкальное сопровождение. Обыгрывание движениями текста музыкального сопровождения.

Особенности выполнения разрешенных упражнений. Методика обучения. Запрещенные упражнения.

##### **Практические занятия**

Освоение техники выполнения разрешенных упражнений. Составление комбинаций хип-хоп-аэробики.

### ***1.2 Спортивная аэробика***

##### **Методические занятия**

Становление спортивной аэробики как вида спорта. Краткая история развития. Международные спортивные организации. Развитие этого вида спорта в России. Тенденции развития. Основные движения, правила соревнований.

Программа соревнований, особенности судейства. Классификация элементов. Обязательные элементы. Методика проведения и организации занятий. Особенности обучения базовым движениям. Требования к тренеру и спортсмену.

### **Практические занятия**

Овладение движениями спортивной аэробики. Моделирование соревнований на занятиях. Анализ техники выполнения основных элементов: прыжков, поворотов, равновесий, силовых элементов, элементов на гибкость. Освоение навыков обучения.

### **Тренерская практика**

Обучение модификациям базовых шагов и прыжков, соединениям, комбинациям.

Проведение части занятия по ОФП и СФП, дозирование нагрузки.

Проведение отдельных частей занятия ритмической гимнастикой, хореографией.

## **Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики**

### ***2.6 Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников***

#### **Методическое занятие**

Организация фестивалей и конкурсов. Подготовка документации (сметы, графики и т.д.) Программа выступлений. Подходы к определению победителей. Проведение церемонии открытия и закрытия.

Методика подготовки, организации и проведения соревнований. Требования к обеспечению соревнований. Составление Положения, сметы, протоколов.

#### **Практические занятия**

Составление Положения о проведении соревнований, программы соревнований. Проведение мини-соревнований. Подготовка к проведению соревнований.

### ***3.1 Хореографическая подготовка***

#### **Методико-практические занятия**

#### ***Боди-балет как явление в аэробике***

Построение урока, применяемые средства, специфика музыкального сопровождения.

Различные виды уроков в зависимости от применяемых средств, различные виды расположения занимающихся (на середине, у станка, в партере, с перемещениями по периметру и диагонали).

Методика проведения уроков оздоровительной аэробикой с элементами классического танца.

Методические особенности проведения занятия и обучения упражнениям, специфика музыкального сопровождения и методика подбора фонограммы.

Практическое выполнение упражнений под руководством преподавателя. Учебная практика.

### ***Ритмическая гимнастика***

#### **Методико-практические занятия**

Упражнения с предметами, отягощениями, в парах, у опоры, упражнения заключительной части занятия.

Упражнения с предметами и отягощениями: мячом, обручем, погремушкой, массажером, гантелями, экспандером, резиновым бинтом, скакалкой.

Упражнения в парах: пассивные методы развития гибкости, упражнения с партнером как с отягощением, упражнения на ловкость и координацию.

Упражнения у опоры: упражнения хореографической подготовки, разновидности общеразвивающих упражнений в облегченных условиях.

Упражнения заключительной части занятия: упражнения на расслабление, дыхание, элементы гимнастики йогов, элементы аутотренинга.

Упражнения танцевального характера. Беговые и прыжковые упражнения.

Элементы народных танцев. Движения руками, туловищем, плечами, характерные сочетания движений в различных частях тела. Специфика европейского, восточного, азиатского, латиноамериканского стилей.

Элементы современных танцев. Стилль диско, каратэ. Соединения танцевальных элементов танцев: рок-н-ролл, синти-поп, «новая волна», брейк-данс: «робот», «фараон», «электро-буги», партер, диско-самба, хип-хоп. Разучивание композиций из танцевальных элементов. Элементы пантомимы. Имитация различных видов деятельности. Танцы для детей. Танцы для мужчин.

Учебная практика в парах и отделениях.

Различные виды бега и прыжков на месте и с небольшими перемещениями. Сочетания беговых и прыжковых упражнений. Движения руками и головой при выполнении бега и прыжков. Учебная практика в парах и отделениях.



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

1. Фитнес-аэробика как новый вид в семействе гимнастических видов спорта. Характеристика вида, содержание программы и требования к её составлению.
2. Этапы подготовки в фитнес-аэробике.
3. Судейство программ по фитнес-аэробике. Общие вопросы судейства.
4. Критерии судейства техники, артистизма и специфики вида в фитнес-аэробике. Ранговая оценка и её специфика.
5. Спортивная аэробика как вид спорта. Характеристика биомеханического и физиологического аспектов занятий. Возрастно-половой состав участников соревнований.
6. Состав обязательных упражнений. Критерии судейства техники и артистизма. Этапы подготовки.
7. Структура соревновательного микроцикла в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
8. Методика моделирования соревновательной подготовки.
9. Принципы распределения тренировочной нагрузки в соревновательном цикле подготовки.
10. План-график подготовки к соревнованиям.
11. Судейская коллегия корпус на соревнованиях разного типа.
12. Принципы профилактики травматизма в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
13. Правила оказания первой помощи при травмах.
14. Основные положения медицинского обеспечения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
15. Организационно-методическое обеспечение занятий в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.

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

1. Составить и выполнить комбинацию степ-аэробики 1 уровня
2. Составить и выполнить комбинацию степ-аэробики 2 уровня
3. Составить и выполнить комбинацию базовой аэробики 1 уровня
4. Составить и выполнить комбинацию базовой аэробики 2 уровня
5. Составить и выполнить комбинацию танцевальной аэробики «хип-хоп»
6. Составить программу занятий силовой аэробикой общего направления
7. Составить программу занятий силовой аэробикой на брюшной пресс
8. Составить программу занятий силовой аэробикой на верхнюю часть тела
9. Составить программу занятий силовой аэробикой на нижнюю часть тела
10. Основные правила подготовки мест занятий по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
11. Оценка текущего функционального состояния на занятиях.
12. Структура положения о соревнованиях.
13. Календарь соревнований как фактор планирования тренировочного процесса.
14. Содержание дневника тренера и методика его ведения.
15. Дневник спортсмена.

## 10. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-Й И 6-Й СЕМЕСТРЫ)

Общая трудоемкость 3,5 з.е., или 126 час.

№ раздела и темы	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, трудоемкость (час)			Контроль успеваемости
				Аудиторные, практические занятия	Внеаудиторная, самостоятельная работа	Итого	
Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики		V		20	18	38	Технический зачет

1.1	Основы техники выполнения движений в фитнес-аэробике: аэробика; степ-аэробика; хип-хоп-аэробика		<b>1-4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1.2	Основы техники выполнения движений в спортивной аэробике: техника прыжков; техника динамичных силовых элементов; техника статических силовых элементов; техника элементов на гибкость		<b>4-7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1.3	Воспитание специальной выносливости в спортивных видах аэробики		<b>8-12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Зачет по тесту
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>				<b>20</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	Отчет по судейской документации
2.1	Участие в организации и судействе соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>13</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
2.2	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>14-16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
2.3	Судейство соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии		<b>16-18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>Всего за семестр</b>				<b>32</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	
2.4	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии	<b>VI</b>	<b>25-29</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
2.6	Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Отчет по сценарию и бланкам оценки
<b>Раздел 3. Специальная физическая и</b>				<b>10</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	

<b>хореографическая подготовка</b>							
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>30-31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Зачет по тестам хореографии
3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		<b>31-35</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Зачет по тестам СФП
<b>Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики</b>				<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
4.1	Композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды		<b>35-37</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Постановка части программы, анализ
4.2	Композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике		<b>38-42</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Постановка части программы, анализ
<b>экзамен</b>						<b>9</b>	
<b>Итого часов</b>				<b>60</b>	<b>66</b>	<b>126</b>	

### Программный материал

#### Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики

1.1 Фитнес-аэробика.

1.1.1 Аэробика.

#### Методические занятия

##### *Регулирование нагрузки на занятиях фитнес-аэробикой*

Характеристика нагрузки в фитнес-аэробике. Параметры нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Методы повышения интенсивности занятий.

Методика управления нагрузкой. Типы построения нагрузки на занятиях разной направленности. Контроль за занимающимися. Виды контроля. Необходимые уровни восстановления при повторных нагрузках.

Методика подготовки программ обучения и конспектов для отдельных этапов обучения. Целостная обучающая программа. Методика исправления ошибок.

Основы составления комбинаций дисциплины «Фитнес-аэробика». Понятие «*cross phrasing*». Короткие и длинные рычаги в движениях рук и ног. Движения

головой, туловищем. Понятие противоположных планов. Понятие уровней. Разнообразии движений.

### **Практические занятия и учебная практика**

Проведение занятий различной направленности в отдельной дисциплине фитнес-аэробики с учетом возрастной категории. Перенапряжение и перетренировка, профилактика и способы восстановления.

Обучение отдельным упражнениям группы студентов. Составление обучающей программы. Выполнение конкретных учебных заданий.

Особенности выполнения разрешенных упражнений. Методика обучения. Запрещенные упражнения.

#### ***1.1.2 Степ-аэробика***

##### ***Методика составления комбинаций дисциплины «Степ-аэробика»***

##### **Методические занятия**

Основы составления комбинаций дисциплины «Степ-аэробика». *Cross phrasing* в степ-аэробике. Короткие и длинные рычаги в движениях рук и ног. Движения головой, туловищем. Понятие противоположных планов. Понятие уровней. Разнообразии движений. Требования к осанке при работе на степ-платформе.

Особенности составления комбинаций для разных возрастных категорий. Составление комбинации для определенной возрастной категории.

Особенности выполнения разрешенных упражнений. Методика обучения. Запрещенные упражнения.

### **Практические занятия и учебная практика**

Освоение техники выполнения разрешенных упражнений. Использование их в комбинации. Рассмотрение запрещенных упражнений.

Тренинг в составлении комбинаций. Составление части программы. Разучивание составленных частей программ. Анализ полученных композиций.

#### ***1.1.3 Хип-хоп-аэробика***

##### ***Методика составления комбинаций дисциплины «Хип-хоп-аэробика»***

##### **Методические занятия**

Основы составления комбинаций дисциплины «Хип-хоп-аэробика». Использование различных стилей и движений. Взаимодействия членов команды. Музыкальное сопровождение. Обыгрывание движениями текста музыкального

сопровождения. Особенности составления комбинаций для разных возрастных категорий.

Особенности выполнения разрешенных упражнений. Методика обучения. Запрещенные упражнения.

### **Практические занятия и учебная практика**

Составление комбинации для определенной возрастной категории.

Освоение техники выполнения разрешенных упражнений. Использование их в комбинации. Рассмотрение запрещенных упражнений.

## **Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики**

### **Методические занятия**

Судейские коллегии дисциплин «Фитнес-степ-аэробика», «Фитнес-аэробика», «Хип-хоп-аэробика». Судейство техники, судейство артистичности дисциплин «Фитнес-степ-аэробика», «Фитнес-аэробика». Судейство дисциплины «Хип-хоп-аэробика».

Судейство техники дисциплины «Фитнес-степ-аэробика»: сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие шагов и перемещений, качество исполнения. Судейство артистичности дисциплины «Фитнес-степ-аэробика»: хореография, соответствующая степ-аэробике, музыкальное сопровождение, синхронность исполнения, презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

Судейство техники дисциплины «Фитнес-аэробика»: сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие движений, качество исполнения. Судейство артистичности дисциплины «Фитнес-аэробика»: сложность хореографии, музыкальное сопровождение, синхронность исполнения, презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

Судейство дисциплины «Хип-хоп-аэробика»: сложность хореографии/стили; музыкальное сопровождение/интерпретация; техническое исполнение/синхронность; представление/презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

### **Учебная практика**

Практическое судейство соревнований разного уровня. Получение судейской категории.

## **Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка**

### **3.1 Хореографическая подготовка**

### **Методические занятия**

Методика проведения частей урока хореографии. Проведение урока хореографии с разным возрастным контингентом. Составление конспекта занятия.

### **Практические занятия и учебная практика**

Практическое проведение частей урока хореографии со студентами и учениками ДЮСШ. Анализ уроков.

### **3.2 Ритмическая гимнастика**

#### **Методические занятия**

Техника и методика обучения упражнениям РГ. Методика составления комплексов упражнений РГ. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям: особенности и специфика, эстетическая окраска движений, многосуставная работа опорно-двигательного аппарата, амплитудность, сочетание движений и музыки. Специфика техники и методики обучения танцевальным элементам: основные движения, методика освоения ходьбы, поворотов, падений, импровизация. Применение целостного и расчлененного методов обучения. Исправление ошибок.

Методика составления соединений, «цепочек», блоков. Чередование блоков в части комплекса. Смена исходных положений как важный пункт в регулировании нагрузки. Дозирование упражнений.

Составление комплекса атлетической направленности. Составление комплекса кардиореспираторной направленности. Комплекс смешанной направленности.

### **3.3. Развитие физических качеств в процессе занятий**

Методика развития гибкости. Активные и пассивные упражнения. Силовая тренировка. Метод повторных упражнений и его применение. Методы координационных способностей, ловкости. Воспитание выносливости. Серийно-поточный метод проведения занятий. Применение беговых, прыжковых упражнений.

### **Практические занятия и учебная практика**

Составление комплекса атлетической направленности. Составление комплекса кардиореспираторной направленности. Комплекс смешанной направленности. Практическое проведение занятий.

## **Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики**

## ***4.1 Спортивная аэробика***

### **Методические занятия**

Формирование навыков исполнения базовых движений с различными техническими характеристиками и координационной сложностью. Формирование навыков исполнения координационно сложных движений. Регулирование координационной сложности движений. Составление мини-композиций с высокой координационной сложностью. Формирование навыков выполнения и методики обучения базовым элементам спортивной аэробики. Формирование навыков страховки и помощи. Использование базовых движений различной координационной сложности и стилистической направленности в занятии аэробикой.

### **Практические занятия и учебная практика**

Техника выполнения базовых движений. Взаимосочетание базовых движений в стандартной композиции. Особенности техники базовых движений при изменении ударной нагрузки. Анализ техники выполнения базовых движений ведущими спортсменами. Особенности метода «разбивания» базовых движений. Сочетание и взаимосвязь техники различных базовых движений при изменении ударной нагрузки.

### ***Композиционные особенности программ***

Обучение модификациям базовых шагов и прыжков, соединениям, комбинациям. Проведение части занятия по ОФП и СФП, дозирование нагрузки. Проведение отдельных частей занятия ритмической гимнастикой, хореографией.

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

### **III-го курса**

1. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
2. Модальные компоненты двигательных представлений.
3. Понятие «модальных пар» двигательных представлений.
4. Дидактические принципы в высшем спорте.
5. Общая характеристика методов обучения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике



6. Понятие «адаптивности» обучения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
7. Программная адаптация в спортивной аэробике и фитнес-аэробике и её виды.
8. Непрограммная адаптация в спортивной аэробике и фитнес-аэробике и её виды.
9. Понятия «двигательного умения» и «двигательного навыка».
10. Автоматизация двигательного действия в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
11. Этапность формирования двигательного навыка.
12. Разновидности двигательного навыка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
13. Технические средства обучения и тренажеры.
14. Понятие двигательной ошибки.
15. Структура двигательной ошибки.
16. Факторы двигательной ошибки.
17. Динамика двигательной ошибки в процессе обучения.
18. Основы психологической подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
19. Принципы подготовки спортсменов высшей квалификации в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
20. Структура тренировочного процесса в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
21. Периодизация подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
22. Моделирование соревновательной подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
23. Волнообразный характер распределения нагрузок в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
24. Работа тренера на соревнованиях.

25. Медицинское обеспечение занятий спортивной аэробикой и фитнес-аэробикой.
26. Медицинские обследования в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
27. Методы функционального восстановления в спортивной аэробике и фитнес-аэробике

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

1. Элементы спортивной аэробики и фитнес-аэробике для школьников среднего и старшего возрастов.
2. Особенности упражнений аэробики и фитнес-гимнастики для представителей разных профессий.
3. Состав двигательных представлений спортсмена.
4. Основные методы формирования двигательных представлений спортсмена.
5. Характеристика дидактических принципов в спорте.
6. Система методов обучения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
7. Сравнительная характеристика целостных методов обучения и методов расчленения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
8. Приемы обучения упражнениям в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
9. Понятие «двигательной ошибки».
10. Педагогические методы психологической подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
11. Основы методики подготовки спортсменов высокой квалификации.
12. Планирование соревновательной подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике

## **11. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-Й И 8-Й СЕМЕСТРЫ)**

Общая трудоемкость **6,5** з.е., или **225** час.

<b>раздел а и</b>	<b>Разделы и темы дисциплины</b>	<b>Семес тр я</b>	<b>семест</b>	<b>Виды учебной работы, трудоемкость</b>	<b>Форм ы контр оля</b>
-----------------------	--------------------------------------	---------------------------	---------------	--	-------------------------------------

				(час)			
				Аудиторные, практические занятия	Внеаудиторная, самостоятельная работа	Итого	
<b>Раздел 1. Техника выполнения упражнения в спортивных видах аэробики</b>		<b>VII</b>		<b>10</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	Технический зачет
1.1	Основы техники выполнения движений в фитнес-аэробике: аэробика, степ-аэробика; хип-хоп-аэробика		<b>1-4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	
1.2	Основы техники спортивной аэробики: техника прыжков; динамичных силовых элементов; статических силовых элементов; элементов на гибкость		<b>5-9</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	
1.3	Воспитание специальной выносливости в спортивных видах аэробики		<b>10-14</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	Зачет по тесту
<b>Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики</b>				<b>20</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	Отчет по судейской документации
2.2	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-секретаря; судьи-информатора; судьи по музыке; судьи при участниках		<b>15-16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
2.3	Судейство соревнований по фитнес-аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии		<b>17-18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
2.4	Судейство соревнований по спортивной аэробике в качестве судьи-стажера, арбитра, арбитра на линии		<b>19-20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
<b>Всего за семестр</b>				<b>22</b>	<b>70</b>	<b>92</b>	
2.5	Судейство соревнований по	<b>VIII</b>	<b>31-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	

	фитнес-аэробике (дисциплина хип-хоп-аэробика)		35				
2.6	Организация и судейство фестивалей и спортивных праздников		36	4	8	12	Отчет по сценарию и бланкам оценки
<b>Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка</b>				10	37	47	
3.1	Хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		36-37	4	2	6	Зачет по тестам хореографии
3.2	Развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике		37-39	6	17	23	Зачет по тестам СФП
<b>Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики</b>				20	10	30	
4.1	Композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды		39-40	10	6	16	Постановка части программы, анализ
4.2	Композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике		40-42	10	4	14	Постановка части программы, анализ
<b>экзамен</b>						9	
<b>Итого часов</b>				<b>60</b>	<b>165</b>	<b>225</b>	

### *Тренерская практика*

Обучение соединениям, комбинациям. Проведение целого занятия по ОФП и СФП, дозирование нагрузки. Проведение занятия ритмической гимнастикой, хореографией с различным контингентом.

### **Организация и судейство соревнований в спортивных видах и фитнес-аэробике**

#### *2.1 Судейская практика*

#### **Методические занятия**

Судейство техники дисциплины «Фитнес-степ-аэробика»: сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие шагов и перемещений,

качество исполнения. Судейство артистичности дисциплины «Фитнес-степ-аэробика»: хореография, соответствующая степ-аэробике, музыкальное сопровождение, синхронность исполнения, презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

Судейство техники дисциплины «Фитнес-аэробика»: сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие движений, качество исполнения. Судейство артистичности дисциплины «Фитнес-аэробика»: сложность хореографии, музыкальное сопровождение, синхронность исполнения, презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

Судейство дисциплины «Хип-хоп-аэробика»: сложность хореографии/стили; музыкальное сопровождение/интерпретация; техническое исполнение/синхронность; представление/презентация. Разрешенные и запрещенные движения дисциплины.

### **Практические занятия**

Практика судейства соревнований, фестивалей по фитнес-аэробике, спортивной аэробике, ритмической гимнастике.

## **3. Специальная физическая и хореографическая подготовка**

### **3.1 Хореографическая подготовка**

#### **Методические занятия**

Методика проведения урока хореографии. Проведение урока хореографии с разным контингентом занимающихся в ДЮСШ. Составление конспекта занятия.

#### **Практические занятия и учебная практика**

Практическое проведение частей урока хореографии со студентами и учениками ДЮСШ. Анализ уроков.

### **3.2 Ритмическая гимнастика**

#### **Методические занятия**

Методика проведения фестивалей и шоу-программ по ритмической гимнастике. Режиссура фестивалей и праздников. Требования к показательным выступлениям и шоу-программам по ритмической гимнастике.

#### **Практические занятия и учебная практика**

Практическое составление показательных шоу-программ по ритмической гимнастике по предлагаемым техническим требованиям. Составление и учебная практика судейства показательных выступлений с детьми разного возраста.

## **4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики**

## **4.1 Фитнес-аэробика**

### **Методико-практические занятия**

*Практический тренинг составления композиций фитнес-аэробики в трех номинациях.*

Составление композиций с учетом требований правил соревнований. Анализ и коррекция. Переложение композиции на 6-8 человек.

*Композиционные ошибки в фитнес-аэробике и их коррекция.*

Композиция программ фитнес-аэробики. Особенности композиционного построения программ. Характер музыкального произведения и композиция программы. Перемещение по площадке и композиция. Номинация фитнес-аэробики и композиция. Практический тренинг в составлении блоков программы на учебной группе.

*Методика составления программы по фитнес-аэробике.*

Этапы создания композиции. Опробование и коррекция программы. Методика подбора музыкального сопровождения.

## **4.2 Спортивная аэробика**

### **Методико-практические занятия**

*Особенности техники выполнения элементов, представленных в правилах соревнований.*

Методика разучивания элементов (лесенка обучения). Анализ элементов, запрещенных правилами соревнований.

*Особенности хореографии в спортивной аэробике.*

Требования к созданию композиций в спортивной аэробике. Особенности хореографии, презентации, партнерства, музыкальности, оригинальности. Взаимосвязь музыкального сопровождения и образа, отражаемого спортсменами в программе. Видеопросмотр соревнований с целью сравнения различных подходов по созданию композиций.

Основные особенности техники выполнения поддержек в парах и тройках.

Биомеханические характеристики действий нижнего и верхнего партнеров. Статические и динамические поддержки – их особенности и различия. Специфичность поддержек в партере. Различия хватов, используемых в поддержках.

Видеопросмотр и анализ ошибок композиции. Предложения по коррекции.

### **Спортивная аэробика**

### **Методико-практические занятия**

*Освоение навыков обучения (объяснения техники, последовательность заданий, помощь, страховка) акробатическим подержкам.*

Практическое освоение навыков. Учебная практика в составе подгрупп.

Формирование навыков составления композиций по спортивной аэробике.

Использование технических приемов в создании композиций: строй, направление перемещений, методические приемы перемещений, техника перемещений. Стилизация движений под характер музыкального сопровождения. Сочетание движений, выполняемых в основной стойке, полете, партере.

Анализ выполнения спортивных композиций ведущих спортсменов. Координационная сложность движений. Интерпретация базовых упражнений в различных спортивных программах. Стилизация движений в соответствии с музыкальным сопровождением.

Анализ координационной сложности движений в спортивных программах финалистов чемпионата мира. Различия координационной сложности движений в зависимости от категории и пола спортсменов. Методика изменения координационной сложности движения.

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

1. Помощь и страховка как фактор обучения.
3. Характеристика ТСО.
4. Этапность совершенствования двигательного навыка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
5. Задачи и методы совершенствования движения в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
6. Вариативная тренировки, ее задачи и методы.
7. Правила обеспечения безопасности при обучении в спортивной аэробике и фитнес-аэробике
8. Основные причины травматизма в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
9. Фактор психологической подготовки в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
10. Личность спортсмена и ее характеристики. Личностные качества.

11. Психограмма спортивной аэробики и фитнес-аэробики.
12. Темперамент, его разновидности. Темперамент спортсмена в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
13. Основные методы психодиагностики в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
14. Методы психической саморегуляции.
15. Теоретическая подготовка спортсмена и ее значение.
16. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.
17. Концепция централизованной подготовки спортсменов.
18. Современный тренер по спортивной аэробике и фитнес-аэробике, его знания, умения, навыки.
19. Психологические типы тренера и его личность.
20. Питание спортсмена в спортивной аэробике и фитнес-аэробике. Требования к рациону и режиму питания.
21. Регуляция веса тела в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
22. Водно-солевой режим спортсмена в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
23. Методика отбора в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
24. Медико-биологическое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
25. Биомеханическое обеспечение занятий спортивной аэробикой и фитнес-аэробикой.
26. Организационное обеспечение занятий спортивной аэробикой и фитнес-аэробике.
27. Виды и этапность медико-биологических обследований в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
28. Общие проблемы и задачи научных исследований в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
29. Изучение литературы как метод исследования в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
30. Этапность выполнения квалификационной работы.
31. Рабочая гипотеза и задачи исследования.



32. Проблема адекватности задачи и методов исследования.

33. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

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

1. Основные приемы обучения в аэробике и фитнес-гимнастике.
2. Самооценка психоэмоционального состояния спортсменов в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
5. Приемы идеомоторного воспроизведения упражнений.
6. Приемы аутогенной тренировки спортсмена.
7. Психорегулирующая тренировка спортсмена в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
8. Ведение документов планирования тренировки.
9. Проведение централизованных сборов спортсменов высокой квалификации.
10. Тренеры-специалисты и их функции.
11. Питание в спорте и фитнесе.
12. Регуляция веса в спорте и фитнесе.
14. Основные направления научных исследований в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
15. Типичные задачи исследования в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приёмы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приёмы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в избранном виде спорта, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трёх этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объёма учебной программы подготовки бакалавра по спортивным видам гимнастики основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности - проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод «кейс-стади»** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности гимнастов.

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ(ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю:

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Изучение обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нём проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, подтверждено, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер и ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты должны быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 12.1 Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

<b>Набранные баллы</b>	<b>51-60</b>	<b>61-67</b>	<b>68-84</b>	<b>85-93</b>	<b>94-100</b>
<b>зачет/незачет</b>	незачет	зачет			
<b>Оценка по шкале ECTS</b>	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

### 12.2 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента (раздел 4 по каждому году обучения).

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы;
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме отчета о судейской практике на соревнованиях;

*Промежуточная аттестация* осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной части дисциплины, так и ее разделов.



Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенные из них - стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, указаны в четвертом разделе программы («Структура и содержание дисциплины») для каждого года обучения.

### **13. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

#### **Зачетные требования для 1-го курса**

1. Владеть основами теории технической подготовки в аэробике.
2. Владеть основами обучения базовым элементам в фитнес-аэробике, спортивной аэробике, ритмической гимнастике.
3. Принять участие в соревнованиях по фитнес-аэробике (в составе сборной РГУФКСиТ).
4. Сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП.
5. Принять участие в организации и/или судействе соревнований.

#### **Зачетные требования для 2-го курса**

1. Владеть основами теории технической подготовки в фитнес-аэробике, спортивной аэробике.
2. Владеть основами обучения базовым элементам и их модификациям в фитнес-аэробике, спортивной аэробике, ритмической гимнастике.
3. Принять участие в соревнованиях по фитнес-аэробике (в составе сборной РГУФКСиТ).
4. Сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП.
5. Принять участие в организации и/или судействе соревнований.
6. Владеть основами проведения урока хореографии с детьми.

### **Зачетные требования для 3-го курса**

1. Владеть основами теории и методики технической подготовки в фитнес-аэробике, спортивной аэробике.
2. Владеть основами обучения базовым элементам и их модификациям, а также навыками составления композиций в фитнес-аэробике, спортивной аэробике, ритмической гимнастике.
3. Принять участие в соревнованиях по фитнес-аэробике (в составе сборной РГУФКСиТ). Выполнить нормативы и оформить спортивный разряд по виду спорта (выше разряда при поступлении в вуз).
4. Сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП.
5. Принять участие в организации и/или судействе соревнований. Выполнить нормативные требования судьи 3 категории.
6. Владеть основами проведения урока хореографии с детьми и спортсменами старших разрядов.

### **Зачетные требования для 4-го курса**

1. Владеть углубленными знаниями теории и методики технической подготовки в фитнес-аэробике, спортивной аэробике.
2. Владеть основами обучения базовым элементам и их модификациям, а также навыками составления композиций в фитнес-аэробике, спортивной аэробике, ритмической гимнастике.
3. Принять участие в соревнованиях по фитнес-аэробике (в составе сборной РГУФКСиТ). Выполнить нормативы и оформить спортивный разряд по виду спорта (выше разряда при поступлении в вуз). Оформить спортивный разряд. Подтвердить.
4. Сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП.
5. Принять участие в организации и судействе соревнований. Выполнить нормативные требования судьи 3 категории. Оформить судейскую категорию.
6. Владеть основами проведения урока хореографии с детьми и спортсменами старших разрядов.

## **14. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **14.1 Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для вузов физической культуры. - СпортАкадемПресс. - М.: 2006.
2. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике.- Иркутск: Изд-во РепроцентрА1, 2008. - 84 с.
3. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 104 с.
4. Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики/Программа дисциплины под общей редакцией Ростовцевой М.Ю., М.: «Физкультура и спорт», 2008, 79 с.
5. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: выпуски 1999, 2000, 2001, 2002 , 2003, 2004-2007 г.г.

#### **Дополнительная**

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: 1987.
2. Купер К. Новая аэробика: система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. М.: 1976.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
4. Ивлев М.П., Григоренко А.В., Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Международная система подготовки специалистов по аэробике // Теория и практика физической культуры.- 1995.- № 12.- С.54

### **14.2 Программное обеспечение и интернет-ресурсы**

- Обучающие программы:  
Видео-материалы соревнований по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.  
Обучающие видео-программы по спортивной аэробике и фитнес-аэробике.
- DVD с записями.
- Мультимедийный курс лекций.
- Справочно-информационные сайты:  
[www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru); [fisaf.org](http://fisaf.org); [FIG](http://FIG.org).

## 15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Инвентарь:*

Комплект стандартного гимнастического и фитнес-оборудования, включающий:

- степ-платформы фирмы «Reebok» - 15;
- хореографический станок двухрядный;
- зеркальная стенка для хореографии и фитнеса;
- силовое оборудование для гимнастического фитнеса (гантели, миништанги, футбол-мячи, бодибары, стойки для гантелей и бодибаров, изотонические кольца и пр.)
- музыкальная аппаратура;
- помост и ковер для акробатических упражнений;
- батуты стандартной конфигурации;
- двойной мини-трамплин;
- одинарный мини-трамплин;
- акробатические дорожки с зонами приземления;
- поролоновые маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- лонжа (страховочный пояс) ручная;
- лонжа страховочная подвесная.

### **Научная аппаратура:**

- аппаратный комплекс для педагогической диагностики физического стояния и контроля подготовленности акробатов, а также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

### **Оргтехника (год выпуска):**

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
- Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
- Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
- Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
- Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.

- Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
- Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
- Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
- Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
  - Плеер DVD BBK – 2007 г.
  - Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
  - Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
  - Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
  - Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
  - Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
  - Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика) 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 методике гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации:

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков в фитнес-аэробике: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «аэробика»</li> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «степ-аэробика»</li> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «хип-хоп-аэробика»</li> </ul>	 10 10 10
3	Контроль освоения практических навыков в спортивной аэробике: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы техники прыжков</li> <li>- Основы техники динамических силовых элементов</li> <li>- Основы техники статических силовых элементов</li> </ul>	 10 10 10

	- Основы техники элементов на гибкость	10
4	Тестирование по общей физической подготовке	20
5	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

### **II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Участие в организации соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике	10
3	Участие в судействе соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике в качестве: - судьи в судейской бригаде - судьи-информатора - судьи на линии	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков в хореографической подготовке: - выполнение упражнений у хореографического станка - выполнение упражнений на середине	10 10
5	Сдача нормативов специальной физической подготовки (СФП)	10
6	Экзамен	20
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 61 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (аэробика и фитнес-гимнастика) 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 методике гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации:

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	<p>Контроль освоения практических навыков в фитнес-аэробике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «аэробика»</li> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «степ-аэробика»</li> <li>- Основы техники выполнения движений в дисциплине «хип-хоп-аэробика»</li> </ul>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
3	<p>Контроль освоения практических навыков в спортивной аэробике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы техники прыжков</li> <li>- Основы техники динамических силовых элементов</li> <li>- Основы техники статических силовых элементов</li> <li>- Основы техники элементов на гибкость</li> </ul>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
4	Тестирование по общей физической подготовке	20

<b>5</b>	<b>Всего:</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>
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

### **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.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### **IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методике гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Участие в организации соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике	10
3	Участие в судействе соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике в качестве: - судьи в судейской бригаде - судьи-информатора - судьи на линии	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков в хореографической подготовке: - выполнение упражнений у хореографического станка - выполнение упражнений на середине	10 10
5	Участие в организации и судействе фестивалей и спортивных праздников	5
6	Сдача нормативов специальной физической подготовки (СФП)	5
7	Экзамен	20
8	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальн</b>
--	-------------------

<b>№</b>		<b>ое кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 61 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации:

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков в фитнес-аэробике: - Основы техники выполнения движений в дисциплине «аэробика» - Основы техники выполнения движений в дисциплине «степ-аэробика» - Основы техники выполнения движений в дисциплине «хип-хоп-аэробика»	10 10 10
3	Контроль освоения практических навыков в спортивной аэробике: - Основы техники прыжков - Основы техники динамических силовых элементов - Основы техники статических силовых	10 10 10 10

	<b>элементов</b> <b>- Основы техники элементов на гибкость</b>	
<b>4</b>	<b>Тестирование по общей физической подготовке</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Всего:</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### **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.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном*

*виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Участие в организации соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике	10
3	Участие в судействе соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике в качестве: - судьи в судейской бригаде - судьи-информатора - судьи на линии	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков в хореографической подготовке: - выполнение упражнений у хореографического станка - выполнение упражнений на середине	5 5
5	Участие в организации и судействе фестивалей и спортивных праздников	5
6	Сдача нормативов специальной физической подготовки (СФП)	5
7	Постановка композиции по спортивной	5



	<b>аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды</b>	
<b>8</b>	<b>Постановка композиции по фитнес-аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Экзамен</b>	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Всего:</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>
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 61 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

<b>Набранные</b>	<b>&lt;51</b>	<b>51-60</b>	<b>61-67</b>	<b>68-84</b>	<b>85-</b>	<b>94-</b>
------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------

баллы					93	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 (аэробика и фитнес-гимнастика) 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 гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации:.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков в фитнес-аэробике: - Основы техники выполнения движений в	10

	дисциплине «аэробика» - Основы техники выполнения движений в дисциплине «степ-аэробика» - Основы техники выполнения движений в дисциплине «хип-хоп-аэробика»	10 10
3	Контроль освоения практических навыков в спортивной аэробике: - Основы техники прыжков - Основы техники динамических силовых элементов - Основы техники статических силовых элементов - Основы техники элементов на гибкость	10 10 10 10
4	Тестирование по общей физической подготовке	20
5	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

#### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Участие в организации соревнований по фитнес-аэробике и/или спортивной аэробике	10
3	Участие в судействе соревнований по фитнес-	

	<b>аэробике и/или спортивной аэробике в качестве:</b>	
	- судьи в судейской бригаде	10
	- судьи-информатора	10
	- судьи на линии	10
4	<b>Контроль освоения практических навыков в хореографической подготовке:</b>	
	- выполнение упражнений у хореографического станка	5
	- выполнение упражнений на середине	5
5	<b>Участие в организации и судействе фестивалей и спортивных праздников</b>	5
6	<b>Сдача нормативов специальной физической подготовки (СФП)</b>	5
7	<b>Постановка композиции по спортивной аэробике:</b> индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды	5
8	<b>Постановка композиции по фитнес-аэробике:</b> индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды	5
7	<b>Экзамен</b>	20
8	<b>Всего:</b>	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	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 61 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 гимнастики**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01-Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– **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 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):

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма аттестации (по семестрам)
<b>Всего за I курс: 234 часа (6,5 зачетные единицы)</b>		<b>52</b>	<b>182</b>	<b>9</b>	<b>-/экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 126 часов (3,5 зачетные единицы)</b>		<b>60</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>-/экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>		<b>60</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>-/экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 225 часов (6,5 зачетных единиц)</b>			<b>116</b>	<b>145</b>	<b>9</b>
<b>Всего за курс: часа 720</b>			<b>232</b>	<b>479</b>	<b>36</b>

#### Краткое содержание дисциплины

##### 1 курс

**52 уч. час.** ауд. занятий;

**182 уч. часа** самостоятельной работы студентов.

**Общий объем работы** – 234 уч. часа (6,5 з.е.)

**Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики (фитнес-аэробика, аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, спортивная аэробика, базовые элементы, упражнения на силу и гибкость)**

**Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики** (правила и судейство соревнований; общие положения; требования, предъявляемые правилами соревнований к исполнению, композиции, судейские бригады)

**Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка** (хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике, развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике)

## **2 курс**

**60 уч. час.** ауд. занятий;

**66 уч. часа** самостоятельной работы студентов.

**Общий объем работы – 126 уч. часа (3,5 з.е.)**

**Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики** (фитнес-аэробика, аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, спортивная аэробика, базовые элементы, упражнения на силу и гибкость)

**Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики** (правила и судейство соревнований; общие положения; требования, предъявляемые правилами соревнований к исполнению, композиции, судейские бригады)

**Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка** (хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике, развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике)

## **3 курс**

**60 уч. час.** ауд. занятий;

**66 уч. часа** самостоятельной работы студентов.

**Общий объем работы –126 уч. часа (3,5 з.е.)**

**Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики** (фитнес-аэробика, аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, спортивная аэробика, базовые элементы, упражнения на силу и гибкость)

**Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики** (правила и судейство соревнований; общие положения; требования, предъявляемые правилами соревнований к исполнению, композиции, судейские бригады, судейская учебная практика)

**Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка** (хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике, развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике)

**Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики** (композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды; композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике)

**4 курс**

**116 уч. час.** ауд. занятий;

**145 уч. часа** самостоятельной работы студентов.

**Общий объем работы –225 уч. часа (6,5 з.е.)**

**Раздел 1. Техника выполнения упражнений в спортивных видах аэробики** (фитнес-аэробика, аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, спортивная аэробика, базовые элементы, упражнения на силу и гибкость, обучение модификациям базовых шагов и прыжков, соединениям, комбинациям, дозирование нагрузки)

**Раздел 2. Организация и судейство соревнований в спортивных видах аэробики** (правила и судейство соревнований; общие положения; требования, предъявляемые правилами соревнований к исполнению, композиции, судейские бригады, судейская учебная практика)

**Раздел 3. Специальная физическая и хореографическая подготовка** (хореографическая подготовка в спортивной аэробике и фитнес-аэробике, развитие специальных физических качеств в спортивной аэробике и фитнес-аэробике, проведение занятия по ОФП и СФП)

**Раздел 4. Композиционные особенности и постановка программ в спортивных видах аэробики** (композиционные особенности программ по спортивной аэробике: индивидуальная программа, парные программы, тройки, команды; композиционные особенности программ по аэробике, степ-аэробике, хип-хоп-аэробике)

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.12 (Б1.В.ДВ.8.4) «Теория и методика детско-юношеского спорта»**

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

2018 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:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры  
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

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

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

*Указывается цель освоения дисциплины (модуля), соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), а также язык, на котором реализуется дисциплина (модуль).*

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.В.ОД.12 (Б1.В.ДВ.8.4)**

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» относится к обязательным дисциплинам, блока 1 вариативной части ОПОП бакалавриата на очной форме обучения и к вариативной части (дисциплины по выбору) на заочной форме обучения. Основной комплекс знаний по курсу теория и методика детско-юношеского спорта преподается согласно учебному плану в 7 – семестре. Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений

(физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

### 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	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения (ускоренная форма обучения)
1	3	5	6	7
ПК-10	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	7	10	8
	<i>Знать:</i> методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;	7	10	8
	<i>Знать:</i> современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7	10	8
	<i>Уметь:</i> определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка	7	10	8
	<i>Уметь:</i> использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	7	10	8
ПК-11	<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	10	8
	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> методы планирования тренировочного процесса.	7	10	8
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам	7	10	8
	<i>Уметь:</i> разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий	7	10	8
	<i>Уметь:</i> использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных	7	10	8



	планов (спортивной подготовки).			
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	7	10	8

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>7</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		2		4		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>28</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		2	2	2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		2	2	2		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных		2	2	2		

	спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.						
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		2	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		2		4		
2.8	Система отбора юных спортсменов		2	2	4		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		2	2	2		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных 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>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и		2	-	12		

	проблематика курса.						
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>110</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-	-	12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	2	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	14		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>134</b>		<b>Дифференцир. зачет</b>

*( для заочной ускоренной формы обучения)*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>112</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-		12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	-	12		

2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	16		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференцир. зачет</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).

### **Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой по всему курсу**

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?
3. Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.

11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?
17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?
21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательных-координационных способностей и их

- компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
  30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
  31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.
  32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.
  33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?
  34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?
  35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

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

### а) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.

### б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов : Пер. с англ. / Т. Бомпа - М.: «Астрель» : «Аст», 2003. - 259 с.

4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта:учеб. Пособие для вузов физ.культуры / Губа Владимир Петрович. – М.: Терра-спорт, 2003. - 207с.

5. Детская спортивная медицина : учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с.

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

7. Система подготовки спортивного резерва ( Под ред. В.Г. Никитушкина) - М., 1994. – 317 с.

8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Олимпия», 2006. – 132 с.

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<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) "Теория и методика детско-юношеского спорт" для обучающихся института Спорта и Физического Воспитания 4, 5, 4 курсов, 1-6, 7-12, 13-17 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, ускоренной (заочной) форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр для очной формы обучения, 10 семестр для заочной формы обучения, 8 семестр для заочной ускоренной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения и зачёт с оценкой для заочной формы обучения.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ для очной формы обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Название» 1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»	13	5
	«Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»	16	5
2	Тест по теме/модулю (указать название).	12	5
	Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»		
	Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов" (темы): 1. Многолетняя подготовка юных спортсменов 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных	14  16	  5 5

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

	<i>спортсменов</i> <i>3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов</i>	18	5
3	<i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>	17	10
4	<i>Нормативные основы подготовки юных спортсменов</i>	15	10
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	30
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**для заочной формы обучения**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>4</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Название»</i> <i>1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»</i>		5
	<i>2. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»</i>		5
2	<i>Тест по теме/модулю (указать название).</i> <i>Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»</i>		5
	<i>Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"</i> <i>(темы):</i>		
	<i>1. Многолетняя подготовка юных спортсменов</i>		5
	<i>2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов</i>		5
	<i>3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов</i>		5
3	<i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>		10
4	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	30
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>10-20-30</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>
4	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5

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

5	Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"	5
6	<p>Написание реферата по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.</li> <li>2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.</li> <li>3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.</li> <li>4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.</li> <li>5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.</li> <li>6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.</li> <li>7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.</li> <li>8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.</li> <li>9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.</li> <li>10. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.</li> </ol>	15
7	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта

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

**« Б1.В.ОД.12 (Б1.В.ДВ.8.4) «Теория и методика детско-юношеского  
спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и (или) заочная /очно-заочная*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единицы для очной и 4 зачетных единицы для заочной формы обучения

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр - очная форма обучения; 10 семестр - заочная форма обучения; 8 семестр - заочная ускоренная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

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

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

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

**2.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного о типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>7</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		2		4		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>28</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		2	2	2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		2	2	2		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		2	2	2		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		2	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных		2		4		



	способностей юных спортсменов						
2.8	Система отбора юных спортсменов		2	2	4		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		2	2	2		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>110</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней		-	2	12		

	спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.						
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-	-	12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	2	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	14		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>134</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

*( для заочной сокращенной формы обучения)*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (академических часов)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и		2	-	12		

	проблематика курса.						
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>112</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-		12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	-	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	16		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
***«Волейбол сидя»***

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная,*  
*ускоренная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРИФ  
Протокол № 77 от «25» 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:

Щербинина Юлия Львовна, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Волейбол сидя» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Волейбол сидя» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Волейбол сидя» взаимосвязано с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная медицина», «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		6
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		6
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	6		6

	спорта;			
	<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		6
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	6		6
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	6		6
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	6		6
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	6		6

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 60 академических часов на очной форме 56 часов – на заочной форме обучения и 56 академических часа – на ускоренной.

#### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>48</b>			
1.1. Обучение и совершенствование техники нападения			12			
1.2. Обучение и совершенствование техники защиты			12			
1.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			12			
1.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			12			
<b>2. Организация и проведение соревнований</b>			<b>12</b>			
Итого			<b>60</b>			<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>6</b>	<b>40</b>		
1.1. Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.2. Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
<b>2. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>6</b>		
Итого			<b>10</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</b>



## Ускоренная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>3. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		6	40		
1.5.Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.6.Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.7.Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.8.Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
<b>4. Организация и проведение соревнований</b>			2	6		
Итого			10	46		Зачет

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Волейбол сидя».

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Волейбол сидя».

### Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. История развития волейбола в России.
2. Классификация техники игры в нападении
3. Классификация техники игры в защите
4. Общие понятия о тактике игры.

- 5 Классификация тактики игры в нападении.
- 6 Классификация тактики игры в защите.
- 7 Тактические действия при подаче.
- 8 Тактические действия при первой передаче.
- 9 Тактические действия при второй передаче.
- 10 Тактические действия при блоке.
- 11 Тактические действия при приеме мяча
- 12 Основы методики обучения технике игры в волейбол.
- 13 Система счета результата игры (правила игры).
- 14 Жесты судьи.
- 15 Правила игры в волейбол сидя, отличные от правил в классическом волейболе.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Волейбол сидя».**

### а) основная литература:

1. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун ; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Омский гос. ун-т им. Ф.М. Достоевского". - Омск: [Изд-во ОГУ], 2013. - 75 с.

### б) дополнительная литература:

1. Гурьев, А.А. Волейбол сидя - перспективы развития = Sitting volleyball - development prospects / Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н.  
// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6 (124). - С. 58-62.
2. Адаптивная двигательная рекреация средствами пляжного волейбола и волейбола сидя / Крывиня Е.Н. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 45-46.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
–<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

### г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Волейбол сидя» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, волейбольную сетку, мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Волейбол сидя для обучающихся института  
Спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01  
Физическая культура

направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очной, заочной, ускоренной формах обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля), 6 семестр (очная форма), 6 семестр  
(заочная форма), 6 семестр (ускоренная форма)

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	План-конспект разминки	3-я неделя	16
2	Передачи верхние двумя руками над собой	5-я неделя	10
3	Передачи верхние двумя руками в парах	7-я неделя	15
4	Передачи верхние двумя руками над собой	10-я неделя	10
5	Передачи снизу двумя руками в парах	13-я неделя	15
6	Посещение занятий	Весь период	0,5*27=14
7	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1	План-конспект разминки	20
2	Передачи верхние двумя руками в парах	23
3	Передачи снизу двумя руками в парах	23
4	Посещение занятий	0,5*27=14
5	Сдача зачета	20
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методик адаптивной физической культуры**

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

*«Волейбол сидя»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная,*

*ускоренная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 60 академических часов на очной форме, 56 – на заочной и 56 академических часа – на ускоренной форме обучения.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр на очной форме, 6 семестр на заочной форме обучения, 6 семестр на ускоренной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		6
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		6
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;	6		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		6
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	6		6
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6		6
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	6		6
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	6		6
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	6		6

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	



<b>3. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>48</b>			
3.1. Обучение и совершенствование техники нападения			12			
3.2. Обучение и совершенствование техники защиты			12			
3.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			12			
3.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			12			
<b>4. Организация и проведение соревнований</b>			<b>12</b>			
Итого			<b>58</b>			<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>5. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>6</b>	<b>40</b>		
1.9. Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.10. Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.11. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.12. Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
<b>6. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>6</b>		
Итого			<b>10</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</b>

### Ускоренная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>7. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>6</b>	<b>40</b>		
1.13.Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.14.Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.15.Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.16.Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
<b>8. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>6</b>		
Итого			<b>10</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</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 тенниса**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»**

(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*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2014 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:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области тенниса.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	6	-	6
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	6	-	6
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> – методику проведения учебных занятий по теннису.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; – разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	6	-	6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6	-	6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	6	-	6

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,66 зачетных единиц, зачет – 36 часов, аудиторных занятий – 60 часа.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		6			
2	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6		4			
3	Техника тенниса и методика обучения.	6		6			
4	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6		6			
5	Классификация ударов в теннисе.	6		12			
6	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6		6			
7	Изучение техники	6		6			

	выполнения ударов слева по отскочившему мячу.						
8	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		4			
9	Изучение техники выполнения подачи.	6		2			
10	Средства и методы формирования основ ударов над головой.	6		2			
11	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6		2			
12	Тактика тенниса.	6		4			
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>			

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

#### 4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,55 зачетных единиц, зачет – 36 часов, аудиторных занятий – 56 часа.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		2			



2	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6			4		
3	Техника тенниса и методика обучения.	6		2	4		
4	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6			4		
5	Классификация ударов в теннисе.	6		2	10		
6	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6			4		
7	Изучение техники выполнения ударов слева по отскочившему мячу.	6		2	4		
8	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		2	2		
9	Изучение техники выполнения подачи.	6			2		
10	Средства и методы формирования основ ударов над головой.	6			2		
11	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6			2		
12	Тактика тенниса.	6			2		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>46</b>		

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

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по курсу по выбору «Теория и методика обучения базовым видам физкультурной деятельности и спорта (Теннис)»**

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).

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

*На занятиях лекционного типа* закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной тенниса в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование

компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Возникновение и развитие тенниса в России.
2. Теннис как одно из средств физического воспитания.
3. Обеспечение безопасности на занятиях теннисом.
4. Теннисные упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
6. Психофизические качества, наиболее важные для освоения тенниса и методы их совершенствования.
7. Виды страховки и помощи в теннису и их роль в обучении статическим и динамическим элементам.
9. Особенности физической подготовки занимающихся теннисом.
10. Особенности психологической подготовки занимающихся теннисом.
11. Обеспечение безопасности занятий теннисом.
12. Значение и место тенниса в системе физического воспитания школьников.
13. Характеристика тенниса, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.
14. Теннис в программах физического воспитания населения.
15. Основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса по теннису.
16. Взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.

### Примерный перечень вопросов к зачету

1. 1. Классификация ударов.
2. Анализ техники выполнения ударов справа с отскока.
3. Анализ техники выполнения ударов слева с отскока.
4. Анализ техники выполнения подачи.
5. Анализ техники выполнения ударов с лета справа.
6. Анализ техники выполнения ударов с лета слева.
7. Анализ техники выполнения ударов над головой с отскока и с лета.
8. Методика обучения ударам справа с отскока.
9. Методика обучения ударам слева с отскока.
10. Методика обучения подачи.
11. Методика обучения ударам с лета справа.
12. Методика обучения ударам с лета слева.
13. Наиболее распространенные ошибки при ударах справа.
14. Наиболее распространенные ошибки при ударах слева.
15. Наиболее распространенные ошибки при подаче.
16. Наиболее распространенные ошибки при ударах с лета.
17. Классификация хваток ракетки.
18. Исходное положение теннисиста.
19. Размеры площадки.
20. Классификация покрытий.
21. Классификация ракеток по виду, весу и балансу.
22. Основные турниры по теннису.
23. Правила игры (система счета).
24. История возникновения тенниса.
25. Система соревнований по теннису.
26. Экипировка теннисиста.
27. Классификация и фирмы - производители теннисных мячей.
28. Классификация теннисных струн.

29. Организации, отвечающие за проведение и классификацию соревнований.
30. Методика обучения приёму подачи.
31. Наиболее распространенные ошибки при приёме подачи.
32. Методика обучения ударам над головой

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

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В. Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.
10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.
11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл

12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.
13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.
14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.
15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.
2. Ангелевич А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.
4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.
5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.
6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.
7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.
8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33

13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18
19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.
22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер П. Теннис.Секреты мастеров.– М.: «Гранд»,1997.–320 с.
26. Пикалова А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М.,1988.- 84 с.

28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998.- 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС,1983.- 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучашивили И.Ш.. Содружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис»,1999-2000.

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

<http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.

<http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса

<http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация

<http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерации тенниса, раздел юниоры.

<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.daviscup.com/en/home.aspx>

<http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются



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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

## 7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".

**7.6.2. Теннисные мячи.**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА***по дисциплине (модулю)***«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»***для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса*

Направления подготовки/специальности:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*очной формы обучения***I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс, 6 семестр

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)	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме/модулю (история тенниса).	5 неделя	5
2	Тест по теме/модулю (терминология тенниса).	7 неделя	5
3	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения ударов по отскочившему мячу»	11 неделя	5
4	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения ударов слета»	9неделя	5
5	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения подачи»	15 неделя	10
6	Выполнение практического задания по разделу «Методика обучения теннису»	25-28 недели	10
7	Выполнение практического задания «Конспект и проведение занятия по теннису»	28-35 недели	10
8	Выступление на семинаре «Общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного	16 неделя	5

	образования»		
9	Выступление на семинаре «Основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса»	40 неделя	5
10	Написание реферата по теме: Методика преподавания тенниса в государственных учреждениях»	38 неделя	5
	Посещение занятий	В течении семестров	5
	<b>Зачет</b>	43 неделя	<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики тенниса**

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

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»**

(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*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,66 зачетных единиц, 60 часов (очная). Заочная составляет 1,55 зачетных единиц, 56 часов.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 курс, 6 семестр, очная, заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоение теоретико-методического и учебно-практического материала дисциплины «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» с целью формирования предметных навыков физкультурно-педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, владеющего передовыми знаниями, соответствующими научному уровню развития тенниса, как базового вида физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодёжи, способного решать образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи физической культуры средствами тенниса и содействовать воспитанию физически культурной личности, её приобщению к ценностям здорового образа жизни.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** владеть умениями и навыками самостоятельного базовых упражнений; владеть умением использовать основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса по теннису; владеть навыками осуществления и анализа результатов образовательно-воспитательного процесса по теннису в системе общего образования по предмету «Физическая культура» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**а. Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма аттестации
---	----------------------------	---------	---	------------------

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		6			
2	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6		4			
3	Техника тенниса и методика обучения.	6		6			
4	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6		6			
5	Классификация ударов в теннисе.	6		12			
6	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6		6			
7	Изучение техники выполнения ударов слева по отскочившему мячу.	6		6			
8	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		4			
9	Изучение техники выполнения подачи.	6		2			
10	Средства и методы формирования основ ударов над головой.	6		2			
11	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6		2			
12	Тактика тенниса.	6		4			
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>60</b>			

**а. Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		2			
2	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6			4		
3	Техника тенниса и методика обучения.	6		2	4		
4	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6			4		
5	Классификация ударов в теннисе.	6		2	10		
6	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6			4		
7	Изучение техники выполнения ударов слева по отскочившему мячу.	6		2	4		
8	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		2	2		
9	Изучение техники выполнения подачи.	6			2		
10	Средства и методы формирования основ ударов	6			2		



	над головой.						
<b>11</b>	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6			2		
<b>12</b>	Тактика тенниса.	6			2		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>46</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 прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Автоспорт (картинг))**

(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 2018 г.

МОСКВА – 2017

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

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

Составитель:

Илюхин Александр Анатольевич, старший преподаватель кафедры ТиМ  
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Рецензент:

Блеер Александр Николаевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

### 1. Цели освоения дисциплины:

- изучение теоретических и практических основ картинга, как базового вида автомобильного спорта;
- овладение знаниями, умениями и практическими навыками необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Программа построена с учетом междисциплинарных связей дисциплин учебного плана

направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивная подготовка

и опирается на информацию, полученную студентами в ходе освоения других дисциплин.

### 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)		
	Наименовани	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	8	-	10
	<b>Знать:</b> Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; Историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере			

	<p>физической культуры;  Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;  Актуальные проблемы теории и методики в картинге</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству;  Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;  Использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности всех занимающихся;  Аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;  Реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;  Уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля над деятельностью занимающихся</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья,</p>			

	<p>физического совершенствования; Способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды</p>			
ОПК - 2	<p>Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.</p>	8	-	10
	<p><b>Знать:</b> Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; Определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в</p>			

	<p>соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;</p> <p>Методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</p> <p>Методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся</p>			
ОПК - 8	<p>Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>	8	-	10
	<p><b>Знать:</b></p> <p>Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <p>Основные положения правил соревнований в картинге;</p> <p>Нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования</p>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>Разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;</p> <p>Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</p>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>Методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;</p> <p>Методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и</p>			

	специальной литературы, исследований	научно-методической результатов научных			
ПК - 3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий		8	-	10
	<b>Знать:</b> Технологию планирования и составления программ конкретных занятий				
	<b>Уметь:</b> Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся				
	<b>Владеть:</b> Навыками составления учебных планов и программ занятий в профессиональной деятельности				

#### 4. Структура и содержание дисциплины Автоспорт (картинг)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов.

Лекционных занятий – 12 часов, практических занятий – 24 часа.

	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Зачетные единицы
<b>Очная форма обучения</b>	12	24		36	1

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
					Форма





<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		
---------------	-----------	-----------	--	--

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Тема 1. История развития картинга**

##### *Лекция*

Зарождение картинга. Развитие картинга в Европе. Признание картинга как вида спорта. Первый Чемпионат мира по картингу. Разновидности картов. Развитие картинга в России.

#### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена картингиста**

##### *Лекция*

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, двигательных способностей и функциональных особенностей организма спортсменов и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика средств и упражнений, рекомендуемых для повышения уровня общей и специальной подготовки и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста.

Взаимосвязь общей и физической подготовки. Требования к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке спортсменов различного возраста и спортивной квалификации и на разных этапах подготовки.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп спортсменов.

#### **Тема 3. Психологическая подготовка в картинге**

##### *Лекция*

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в картинге.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

Характеристика средств и методов психологической подготовки в картинге.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка. Самовоспитание. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психологической напряженности, регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм.

#### **Тема 4. Техника безопасности при проведении занятий по картингу**

##### *Лекция*

Экипировка обучающегося. Техника безопасности перед началом, во время и после проведения занятий.

#### **Тема 5. Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля карт**

##### *Практические занятия*

Основные требования, предъявляемые к двигателю микроавтомобиля карт. Мощность двигателя и ее характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и ее изменение в зависимости от числа оборотов двигателя. Способы увеличения мощности двигателя, увеличение степени сжатия, повышение коэффициента наполнения и увеличение числа оборотов, при уменьшении потерь на трении, подборе «правильного горючего». Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной

спортивной техники. Новые решения в конструкции двигателя и ходовой части. Способность к преодолению неровностей. Новые тенденции развития шин для автомобильного спорта. Возможность движения на карте при различных метеорологических условиях. Контроль технического состояния карта перед началом занятий.

## **Тема 6. Учебное вождение.**

### *Практические занятия*

Обучение посадке. Техника руления. Управление педалями. Комфортное торможение. Экстренное торможение. Комбинированное торможение. Разгон и остановка карта. Особенности обучения управлением микроавтомобилем карт на начальном этапе.

Обучение технике вождения на учебной площадке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике маневрирования.

## **Тема 7. Правила соревнований, их организация**

### *Лекция*

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления и утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

Посторонняя и разрешенная помощь спортсмену. Общий порядок и правила движения по трассам и учебным площадкам. Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флаги. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экипировка спортсменов. Представители и капитаны команд, их права и обязанности.

Судейские коллегии. Положение о судьях и судейских коллегиях. Содержание работы и структура судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей. Протесты. Апелляции.

## **Тема 8. Тактическая подготовка картингиста**

### *Лекция*

### *Практические занятия*

Современные представления о тактике. Тактика как искусство спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Тактика индивидуальная, групповая, командная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Оценка эффективности тактики.

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Лидирование. Преследование. Блокирование.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий.

Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы.

## **Тема 9. Совершенствование техники вождения микроавтомобиля карт**

### *Практические занятия*

Обучение основным тактическим приемам. Обучение технике экстренного разгона. Способы дросселирования. Особенности эффективного разгона. Возможности изменения посадки при разгоне. Стартовый разгон. Обучение технике старта. Положение корпуса и конечностей. Способы эффективного трогания со старта.

Обучение технике торможения при изменении погодных условий. Торможение двигателем. Комбинированное торможение. Особенности плавного и ступенчатого торможения.

Создание критических условий при торможении. Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием. Сохранение устойчивости при торможении. Перераспределение веса карта для создания максимального эффекта тормозной системы.

Обучение технике прохождения поворотов. Система подводящих упражнений. Последовательность обучения. Обучение выходу из поворота. Изменение посадки. Особенности руления в повороте. Сохранение поперечного равновесия. Изучение техники входа в поворот. Изменение прямолинейного движения на криволинейное.

Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий. Использование контрсмещения при входе в поворот. Контруление.

Варианты входа в повороты различного радиуса. Подход к повороту как подготовительная фаза поворота. Особенности подхода. Обучение технике преодоления неровностей. Подводящие и имитационные упражнения. Особенности подхода к препятствию. Использование рулевого колеса, педали тормоза или педали для газа в момент опрокидывания карта. Последующая стабилизация карта. Опережающее руление и дросселирование.

## **Тема 10. Инструкторская и судейская практики**

### *Практические занятия*

Привитие инструкторских и судейских навыков, как правило, начинается во «взрослых» учебно-тренировочных группах.

Инструкторская практика направлена на приобретение знаний и навыков, необходимых при проведении занятий, с группами начинающих картингистов в качестве помощника тренера.

Занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь проводить разминку по заданию тренера, а также занятия с отдельными спортсменами или группами по отработке тех или иных отдельных элементов техники.

Судейская практика ставит своей задачей постепенное приобретение навыков необходимых для проведения соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощника судьи.

Виды соревнований по картингу. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша.

### **5. Образовательные технологии**

Освоение дисциплины проходит в виде лекционных, практических занятий и самостоятельной работы. На лекционных занятиях обучающиеся получают теоретические сведения по дисциплине. На практических занятиях изучаются и совершенствуются технические и тактические приемы при управлении микроавтомобилем «карт», формируются умения, необходимые для проведения и организации соревнований по картингу, проводится контроль освоения учебного материала. На практике применяются такие формы занятий как разбор конкретных ситуаций и ролевые игры.

### **6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дисциплине «Автомобильный спорт (картинг)»**

## Тематика рефератов

### Тема 1.

Вариант -1. История развития картинга.

Вариант -2. История развития картинга в России.

### Тема 2.

Вариант -1. Общая физическая подготовка картингиста.

Вариант -2. Специальная физическая подготовка картингиста.

### Тема 3.

Вариант -1. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в картинге.

Вариант -2. Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

### Тема 4.

Вариант -1. Устройство микроавтомобиля карт.

Вариант -2. Техническое обслуживание микроавтомобиля карт.

### Тема 5.

Вариант -1. Особенности обучения управлением микроавтомобилем карт на начальном этапе.

Вариант -2. Начальное обучение технике прохождения поворотов.

### Тема 6.

Вариант -1. Правила соревнований по картингу.

Вариант -2. Организация соревнований по картингу.

### Тема 7.

Вариант -1. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов.

Вариант -2. Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий.

### Тема 8.

Вариант -1. Обучение основным тактическим приемам в картинге.

Вариант -2. Последовательность обучения картингу.

## **Тема 9.**

Вариант -1. Роль инструктора при проведении занятий картингом.

Вариант -2. Виды соревнований по картингу.

## **Тема 10.**

Вариант -1. Особенности индивидуального обучения картингу.

Вариант -2. Особенности группового обучения на занятиях картингом.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **дисциплины**

Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика. Изд-во: Киев. Иван Федоров, 2007 г.

Тодоров М.Р. Картинг. М.: ДОСААФ СССР, 1979. – 112 с.

Рихтер Т. Картинг. М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт. Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М. : ДОСААФ, 1982.

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт. Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М. : ДОСААФ, 1986.

Илюхин А.А. Школа эффективного вождения : А.А. Илюхин ; РИО РГУФК. – М., 2007. – 96 с.

Илюхин А.А. Подготовка молодых автоспортсменов : методическое пособие / А.А. Илюхин ; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 60 с.

Илюхин А.А. Влияние инстинктов на управление автомобилем : монография / А.А. Илюхин ; РИО РГУФК. – М., 2007. – 47 с.

Илюхин А.А. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ (Текст) / Авт.-сост. А.А. Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.

Богданов О. А. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена / О. А. Богданов, Э. С. Цыганков. – М. : ДОСААФ, 1986.

Горбачев М. Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль / М. Г. Горбачев. – М. : Престиж книга; РИПОЛ классик , 2005. – 288 с. : ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гоночные секреты / М. Г. Горбачев. – М. : Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. : ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Иванов В. Н. Мастерство управления автомобилем / В. Н. Иванов, В. И. Ваганов. – М. : ДОСААФ, 1982.



Мелентьев Ю. А. Автоспорт. Организация соревнований / Ю. А. Мелентьев. – М. : ДОСААФ, 1987.

Правила проведения и судейства соревнования по картингу. – М. : ДОСААФ, 1992.

Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Акад. проект, 2005.

Илюхин А.А. Лекции для студентов РГУФК специализации ТиМ технических видов спорта (лекции для студентов 1-го курса) CD.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

- музей РГУФКСМиТ (раздел кафедры ТиМ ПВСиЭД)
- учебная площадка;
- микроавтомобили «Карт»;
- разметочные конуса;
- сигнальные флаги;
- защитные шлема;
- защитные комбинезоны;
- ГСМ;
- автомобиль «Газель»;
- прицеп для перевозки инвентаря и оборудования;

### **Информационная справка**

Элективной дисциплины по физической культуре и спорту

(Автоспорт (картинг))

для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,  
профилю Спортивная подготовка

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

**Кафедра** – Теория и методика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (ТиМ ПВСиЭД). Медико-биологический корпус, учебная площадка РГУФКСМиТ.

**Ведущий:** старший преподаватель Илюхин Александр Анатольевич

**Сроки изучения дисциплины:** 8 семестр

**Всего количество учебных часов по программе дисциплины составляет** 1 з.е./36 час.:

- лекций – 12

- практических – 24

**Форма рубежного контроля:** зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции и	Практ. занятия	СРС		
1.	История развития картинга	7	1	2			Опрос, реферат	
2.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста			2				Опрос, реферат
3.	Психологическая подготовка в картинге,		2	2				Опрос, реферат
4.	Техника безопасности при проведении занятий по картингу			2				Опрос, реферат
5.	Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля «карт»		3		2			Реферат, Практические задания
6.	Учебное вождение карта		3,4		6			Практические задания, разбор конкретных ситуаций
7.	Правила соревнований по		5	2				Опрос, реферат

	картингу и их организация					
8.	Тактическая подготовка картингиста	5,6	2	4		Опрос, реферат Практические задания, разбор конкретных ситуаций
9.	Совершенствование техники вождения микроавтомобиля «карт»	7,8		8		Практические задания, разбор конкретных ситуаций
10.	Инструкторская и судейская практики	9		4		Практические задания, ролевая игра
<b>ИТОГО:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>		

### 3. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№	Виды текущего контроля	Кол-во баллов макс.
1.	История развития картинга	5 баллов
2.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста	5 баллов
3.	Психологическая подготовка в картинге	5 баллов
4.	Техника безопасности при проведении занятий по картингу	10 баллов
5.	Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля карт	5 баллов
6.	Учебное вождение карта	10 баллов
7.	Правила соревнований по картингу, их организация	10 баллов
8.	Тактическая подготовка картингиста	10 баллов
9.	Совершенствование техники вождения микроавтомобиля карт	10 баллов
10.	Инструкторская и судейская практики	10 баллов
11.	Посещение занятий	20 баллов

ИТОГО:	<b>100 баллов</b>
--------	-------------------

Примечание:

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным считается 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.

#### 4. Шкала итоговых оценок успеваемости

Набранные баллы	< 51	51-60	61 - 67	68 - 84	85-93	94 - 100
Зачет/незачет	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F	E	Д	С	В	А
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(Автоспорт (картинг))**

(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 2018 г.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 1 зачетную единицу.

**Форма контроля:** зачет.

**Цель дисциплины:**

- изучение теоретических и практических основ картинга, как базового вида автомобильного спорта;
- овладение знаниями, умениями и практическими навыками необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

**Задачи дисциплины:**

1. Познакомить студентов с общими основами обучения в спорте.
2. Раскрыть понимание азов преподавания в автомобильном спорте (картинге).

3. Дать представление о проведении соревнований по картингу и их организации.
4. Овладеть знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

**Компетенции:** ОК-8,ОПК-2, ОПК-8, ПК-3.

**Краткое содержание дисциплины:**

1. История развития картинга
2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста
3. Психологическая подготовка в картинге
4. Техника безопасности при проведении занятий по картингу
5. Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля «Карт»
6. Учебное вождение карта
7. Правила соревнований по картингу и их организация
8. Тактическая подготовка картингиста
9. Совершенствование техники вождения микроавтомобиля «Карт»  
Инструкторская и судейская практики

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная* Год набора 2018 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.

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

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

Рецензент:

---

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



## **1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

## **2. Место дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)**

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по профилю 49.03.01 «Физическая культура».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	5		
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	5		
<b>ОПК-8</b>	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	5		
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	5		

**4. Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» на очной форме обучения составляет **60 академических часов** из них 60 часов практических занятий.

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5		2			
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		20			
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		12			
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		10			
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5		18			
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5		8			
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5		8			
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2			
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		10			
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2			
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		4			
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		4			
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		10			
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4			
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4			
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2			
<b>Итого часов: 60 часов</b>				<b>60</b>			<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

**Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.**

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»

Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)

Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали

Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали

Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали

Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали

Участие в одиночных соревнованиях

Участие в парных соревнованиях

Судейство соревнований

Проведение разминки

**Вопросы для устного ответа на зачете**

1.Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.

2.Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.

3.Расскажите о развитии настольного тенниса в России.

4.Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.

5.Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.

6.Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятии по настольному теннису.

7.Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.

8.Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.

9.Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.

10.Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.

11.Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.

12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.

13.Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.

14.Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.

15.Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.

16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.

17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.

18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.

19.Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.

20.Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.

21.Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.

22.Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.

23.Виды соревнований в настольном теннисе.

24.Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.

25.Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.

26.Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.

27.Виды планирования в настольном теннисе.

28.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.

29.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.

30.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строгорегламентированного метода.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

#### **Основная литература:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008

4. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014

5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.

6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

#### **Дополнительная литература**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбука спорта / А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1999

2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М., 2000

3.. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991

4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<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>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

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

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

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Медиаотека: Видеоматериалы по технике и тактике игры



Видеоматериалы по методике организации и проведения соревнований по настольному теннису.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис*» для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 3 курса, 1-17 групп направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль «*Спортивная подготовка*» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр.*

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

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	<i>В течение семестра</i>	5
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	<i>В течение семестра</i>	5
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	<i>В течение семестра</i>	5
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	<i>В течение семестра</i>	5
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	<i>В течение семестра</i>	5
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	<i>В течение семестра</i>	5
7	Участие в одиночных соревнованиях	<i>В течение семестра</i>	5
8.	Участие в парных соревнованиях	<i>В течение семестра</i>	5
9.	Судейство соревнований	<i>В течение семестра</i>	5
10.	Проведение разминки	<i>В течение семестра</i>	5
11.	Посещение занятий	<i>В течение</i>	30

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

		<i>семестра</i>	
12.	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
13.	<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	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	10
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	10
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	10
4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	10
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	10

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»** составляет 56 часов на заочной форме обучения.

**2.Семестр освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** 5 очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** сформировать у студентов представление о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:**

1. Дать представление о теоретических основах игры в настольный теннис и особенностях организации занятий с различным контингентом занимающихся.

2. Ознакомить обучаемых с техникой и тактикой игры в настольный теннис, обучить начальным, базовым элементам игры в настольный теннис.

3. Сформировать умения и навыки в методике организации настольного тенниса в сфере массово-оздоровительной работы.

4. Сформировать навыки и умения самостоятельной игры и участия в соревнованиях по настольному теннису.

5. Совершенствование общих и специальных физических качеств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):

*Знать:* - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

*Уметь:* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

*Владеть:* навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

- 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):

*Уметь:* - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;

- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;

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

*Уметь:* - организовывать и проводить соревнования различного уровня;

- осуществлять объективное судейство соревнований;

- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3)

*Уметь:* - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;

- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов

**5.Краткое содержание дисциплины: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5		2			
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		20			
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		12			
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		10			
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5		18			
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5		8			
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5		8			
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2			
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		10			
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2			
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		4			
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		4			
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		10			
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4			
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4			
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2			
<b>Итого часов: 60 часов</b>				<b>60</b>			<b>зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная* Год

набора 2018 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института ИТРРиФ

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:

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО (РГУФКСМиТ).

Рецензент:

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

Целями освоения дисциплины (модуля) курса по выбору *«Баскетбол на колясках»* являются: формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Дисциплина (модуль) **«Баскетбол на колясках»** реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Баскетбол на колясках»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*, профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам: *«Педагогика»*, *«Психология»*, *«Спортивная метрология»*, *«Социология»*, *«Культура речи»*, *«Информационные технологии в физической культуре и спорте»*, *«Экология»*, *«Физиология спорта»*, *«Спортивная медицина»*, *«Массаж»*, *«Спортивно-педагогическое совершенствование»*, *«Теория спорта»*.

В соответствии с этим, программа дисциплины «Баскетбол на колясках» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по адаптивной физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		4
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		4
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	4		4
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		4
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	4		4

	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
	<p><i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	4		4
	<p><i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	4		4
<b>ПК-3</b>	<p><i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рабочие документы планирования педагогического процесса;</li> <li>- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</li> </ul>	4		4
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>	4		4
	<p><i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>	4		4
<b>ПК-6</b>	<p><i>Знать:</i> - основные принципы здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- состав средств и методов пропагандистской работы;</li> <li>- средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.</li> </ul>	4		4
	<p><i>Уметь:</i> - выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.</li> </ul>	4		4
	<p><i>Владеть:</i> - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>	4		4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1,7** зачетная единица, **50** академических часа.

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4		22			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		8			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
<b>Итого часов:</b>				<b>50</b>			<b>Зачет</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 семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4	6	12			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4	2	4			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4	2	4			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4	2	4			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4	4	24			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4	2	12			
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>44</b>			<b>Зачет</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) «*Баскетбол на колясках*» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

### **Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. Особенности воспитания силовых способностей у лиц, использующих инвалидную коляску.
2. Особенности обучения двигательным действиям лиц, использующих инвалидную коляску.
3. Роль подвижных и спортивных игр в социальной адаптации лиц с ПОДА.
4. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со спортсменами с ПОДА.
5. Воспитание скоростной выносливости у лиц с ПОДА.
6. Воспитание скоростно-силовых способностей у лиц с ПОДА.
7. Нормы, правила и содержание протеста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу на колясках.
9. Методика тактико-технической подготовки по баскетболу на колясках спортсменов различных возрастных групп.
10. Современные средства восстановления организма спортсменов-баскетболистов на коляске.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины**

#### ***«Баскетбол на колясках»***

1. Специальные методические принципы обучения технике баскетбола на колясках.
2. Противопоказания к занятиям баскетболом на колясках.
3. Положение о соревновании и методика его разработки.
4. Жесты судьи в баскетболе на колясках
5. Основы методики судейства в поле.
6. Перечислите основные виды нарушений в нападении в баскетболе на колясках.
7. Перечислите основные виды нарушений в защите в баскетболе на колясках.

8. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в баскетбол на колясках.
9. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного учебно-тренировочного занятия баскетболистов на колясках различных возрастных категорий.
10. Методика воспитания скоростной выносливости у баскетболистов на колясках.
11. Формирование психологического настроя в команде.
12. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
13. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
14. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-баскетболистов на колясках. Допуск к участию в соревнованиях.
15. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях баскетболом на колясках.
16. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях баскетболом на колясках.
17. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов на колясках.
18. Построение системы многолетней подготовки баскетболистов на колясках.
19. Теоретическая подготовка баскетболистов на колясках.
20. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в нападении.
21. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в защите.
22. Управление восстановлением в процессе подготовки баскетболистов на колясках.
23. Педагогический контроль на занятиях баскетболом на колясках.
24. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.
25. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом на колясках.
26. Техника владения мячом в баскетболе на колясках. Методика обучения.
27. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу на колясках.
28. Виды тренировочных занятий в баскетболе на колясках.

**Контрольные вопросы для самопроверки знаний**



1. Перечислите основные типы инвалидных колясок.
2. Какие категории лиц с ПОДА могут участвовать в баскетболе на колясках.
3. Правила комплектования команды в баскетболе на колясках
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом на колясках?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке баскетболистов на колясках?
6. Перечислите основные возможные нарушения в атаке в баскетболе на колясках.
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет право брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят замены в баскетболе на колясках?
10. Перечислите основные возможные нарушения в защите в баскетболе на колясках.
11. В каких случаях назначается штрафной бросок в баскетболе на колясках?
12. Каковы полномочия судьи в баскетболе на колясках?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Спортивно-медицинская классификация в баскетболе на колясках
15. Как и кому подается протест на соревнованиях?

#### **а) Основная литература:**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2010. - 243 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2002. - 209 с.: ил.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – М.: 2004.
5. Нормативное правовое обеспечение физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья : сб. док. и материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ. - М.: Сов. спорт, 2009. - 253 с.: табл.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ.

дефектол. фак. высш. пед. учеб, заведений / Пер. с нем. Н.А.Горловой; Науч. ред. рус. текста Н.М.Назарова — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 112 с.

2. 500 игр и эстафет / Под общ. ред. Кузина В.В.- М.: ФиС, 2000.
3. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. Суслова Ф.П. – М.: СААМ , 1995.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

– программное обеспечение дисциплины:

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

Для успешного формирования знаний по курсу «*Баскетбол на колясках*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол на колясках» для обучающихся института ИСиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

очная, заочная форма (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная), 4 семестр (заочная)

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<i>Выступление на семинаре «Современные типы инвалидных колясок»</i>	<i>23 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Выступление на семинаре «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>30*</i>
<i>Посещение занятий</i>		<i>3 балла x 1 занятие = 30 баллов</i>
<b><i>Зачет по дисциплине</i></b>		<b><i>20*</i></b>
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Современные типы инвалидных колясок»</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной</i>	<i>30</i>

**Для студентов заочной формы обучения**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максим. кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Современные типы инвалидных колясок»</i>	20
2	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	20
3	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Физическая подготовка баскетболиста на коляске»</i>	15
4	<i>Реферат «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>	30
5	<i>Сдача зачета</i>	20
<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 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 адаптивной физической культуры**

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

**«Б1.В.ДВ. Элективные курсы по физической культуре и спорту  
«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора

2018г. \_\_\_\_\_

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,7 зачетная единица.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4 (очная), 4 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** является формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** по результатам освоения дисциплины «Баскетбол на колясках» обучающиеся должны:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		4
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		4
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	4		4
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		4
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного	4		4

	уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	4		4
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	4		4
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4		4
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> - основные принципы здорового образа жизни; - основные понятия рекреационной деятельности; - виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. - состав средств и методов пропагандистской работы; - средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.	4		4
	<i>Уметь:</i> - выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни; - анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. - применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности; - осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.	4		4
	<i>Владеть:</i> - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	4		4

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



№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4		22			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		8			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
<b>Итого часов:</b>				<b>50</b>			<b>Зачет</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 семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4	6	12			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4	2	4			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4	2	4			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4	2	4			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4	4	24			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4	2	12			
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>44</b>			<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -  
Гандбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2018 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 обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ гандбола  
Обивалина Мария Сергеевна, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

Булыкина Лариса Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ  
волейбола

**1. Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол) в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Модуль «Гандбол» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку дисциплин по выбору вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников практических навыков, необходимых при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется сформированными двигательными умениями и навыками при изучении практических дисциплин – теория и методика избранного вида спорта, волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется сдачей практического зачета.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> методы и средства физической культуры			
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной			

	социальной и профессиональной деятельности				
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4			
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол				
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов				
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.	4			
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу		4		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу				
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу	4			
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу				
	<i>Владеть:</i> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся				

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль – гандбол)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,5 зачетных единицы, зачет – 4 часа, аудиторных занятий – 50 часов.

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

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>П курс</b>	<b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	
<b>1.</b>	<b>Общие основы гандбола</b>		<b>2</b>			
1.1	История возникновения и развития гандбола в России и в мире.		2			
<b>2.</b>	<b>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>		<b>14</b>			
2.1	Техника игры в гандбол		6			
2.2	Тактика игры в гандбол		4			
2.3.	Физическая подготовленность гандболиста		4			
<b>3.</b>	<b>Формирование практических навыков педагогического мастерства</b>		<b>16</b>	<b>12</b>		
3.1.	Методика обучения технике гандбола		6	4		
3.2.	Методика обучения тактике гандбола		4	4		
3.3.	Методика физической подготовки гандболиста		6	4		
<b>4.</b>	<b>Формирование методических навыков педагогического мастерства</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности		10			

<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>8</b>			
5.1	Основные правила игры в гандбол		2			
5.2.	Формирование практических навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу		4			
5.3.	Разработка Положения о соревнованиях по гандболу		2			
	<b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>		<b>50</b>		<b>4</b>	<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)».**

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

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)»**

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Возникновение гандбола. Первые правила соревнований.
2. Гандбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ИГФ, ЕГФ и СГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.
4. Правила игры в гандбол.
5. Спортивные достижения советских и российских гандболистов.
6. Классификация техники игры.
7. Методика обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры.
9. Методика обучения тактике игры.



10. Оборудование и инвентарь гандбольного зала.
11. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
12. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

#### **Вопросы по правилам игры:**

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Зброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

#### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в 4 семестре очной формы обучения:**

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.

8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.
21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.
23. Контроль физической подготовленности занимающихся.
24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ МАТЕРИАЛУ:**

- уметь показать практические элементы техники;
- уметь применять технические элементы в игре;
- уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;
- выполнять требования практического материала.

#### 1. Ведение мяча 30 м:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек; левой рукой – 5,3 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек; левой рукой – 5,5 сек.

2. Техника выполнения бросков.
3. Броски на точность с 9 м:  
мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.  
женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.
4. Броски мяча на дальность:  
мужчины – 38 м, женщины - 28 м.
5. Техника выполнения финтов.
6. Комплексные упражнения:  
мужчины – 24 сек, женщины – 28 сек.

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. История возникновения гандбола.
2. Современные правила гандбола и их эволюция.
3. Система и календарь соревнований в гандболе.
4. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
5. Классификация техники игры в гандбол.
6. Тактика игры в нападении в гандболе.
7. Тактика игры в защите в гандболе.
8. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
9. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
10. Методика обучения технике ведения мяча.
11. Методика обучения обманным движениям.
12. Методика обучения передачам мяча.
13. Методика обучения броскам в безопорном положении.
14. Методика обучения броскам в падении.

Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
«Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»
  - а) Основная литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

**б) дополнительная литература:**

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).
4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

<http://www.rushandball.ru>

<http://www.ihf.com>

<http://www.ehf.com>

<http://www.sportzone.ru>

**сайты гандбольных клубов и национальных федераций**

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	-Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

7.2. Специализированный зал (модуль).

### 7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

### 7.6. Спортивный инвентарь

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;

- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по гандболу 2. Инвентарь для занятий по гандболу и техника безопасности при проведении занятий 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 4. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов. 5. Демонстрация жестов судейства соревнований в качестве судей по гандболу 6. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу 7. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов. 8. Занятие по анализу тактики игры в защите (нападении) в гандболе. 9. Методики обучения техническим приемам игры в гандбол. 10. Демонстрация техники игры в нападении (защите). 11. Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре	4 4 6 6 4 6 6 6 6 6 6
3	Реферат	15
4	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	15
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

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

**«Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Модуль – Гандбол)**

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4.

3. **Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуля - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  (модуль - гандбол)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> методы и средства физической культуры	4		
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол			
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и	4		

	инвентарю участников соревнований.			
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу	4		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу			
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу	4		
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу			
	<i>Владеть:</i> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся			

### 5. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – Гандбол): очная форма обучения

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	
<b>1.</b>	<b>Общие основы гандбола</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		

<b>2.</b>	<b>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>		<b>14</b>			
<b>3.</b>	<b>Формирование практических навыков педагогического мастерства</b>		<b>16</b>			
<b>4.</b>	<b>Формирование методических навыков педагогического мастерства</b>		<b>10</b>			
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>8</b>			
	<b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>		<b>50</b>		<b>4</b>	<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Фехтование на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная* Год

набора 2018 г.

\_\_\_\_\_

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» 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:

Рыжкова Лариса Геннадьевна – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., преподаватель кафедры Теории и  
методики адаптивной физической культуры;

Червякова Елена Владимировна – член комплексной научной группы сборной  
команды России по фехтованию на колясках

Рецензент:

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

Целями освоения элективной дисциплины по ФКиС (модуля) «*Фехтование на колясках*» являются: формирование у бакалавров педагогических навыков организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина (модуль) «**Фехтование на колясках**» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «**Фехтование на колясках**» включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки «*Физическая культура*», профилю «*Спортивная подготовка в избранном виде спорта*».

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Анатомия человека», «Физическая культура и спорт», «Спортивная биомеханика», «Психология и педагогика», «Физиология человека».

В соответствие с этим, программа дисциплины «*Фехтование на колясках*» является интегрирующей, формирующей различные компетентности бакалавра по физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с тренировочной деятельностью 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
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	3	-	3
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	3	-	3
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	3	-	3
ОПК-2	<i>Знать:</i> – методику проведения учебных занятий по фехтованию на колясках.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; – разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	3	-	3
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3	-	3
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3	-	3



	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	3	-	3
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	3	-	3
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	3	-	3

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **50 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>3</b>	<b>10</b>			
1.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.		2			
1.2.	Виды фехтования и категории спортсменов паралимпийской программы.		2			
1.3.	Дистанция перед началом схваток и в динамике боя у фехтовальщиков на колясках.		2			

1.4.	Техника движений клинком в паралимпийском фехтовании	2			
1.5.	Координирование движений туловища и усилий невооруженной руки в схватках у фехтовальщиков на колясках.	2			
<b>II.</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>	<b>6</b>			
2.1.	Система ведения боя на рапирах	2			
2.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на рапирах	2			
2.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах	2			
<b>III.</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>	<b>6</b>			
6.1.	Система ведения боя на шпагах	2			
6.2	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на шпагах	2			
6.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах	2			
<b>IV.</b>	<b>Фехтование на саблях</b>	<b>6</b>			
7.1	Система ведения боя на саблях.	2			
7.2	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на саблях	2			
7.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на саблях	2			
<b>V.</b>	<b>Боевая практика</b>	<b>12</b>			
4.1.	Бои по заданию (со слабым или сильным противником, на удержание счета, в условиях отставания или преимущества в счете).	12			
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>10</b>			
5.1.	Правила проведения соревнований по фехтованию на колясках в различных видах оружия.	10			
	<b>Итого</b>	<b>50</b>			<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **54 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>3</b>		<b>10</b>		
1.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.			2		
1.2.	Виды фехтования и категории спортсменов паралимпийской программы.			2		
1.3.	Дистанция перед началом схваток и в динамике боя у фехтовальщиков на колясках.			2		
1.4.	Техника движений клинком в паралимпийском фехтовании			2		
1.5.	Координирование движений туловища и усилий невооруженной руки в схватках у фехтовальщиков на колясках.			2		
<b>II.</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
2.1.	Система ведения боя на рапирах			2		
2.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на рапирах		2	2		
2.3.	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах			4		
<b>III.</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
6.1.	Система ведения боя на шпагах			2		
6.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на шпагах		2	2		

6.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах		4		
<b>IV.</b>	<b>Фехтование на саблях</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
7.1	Система ведения боя на саблях.		2		
7.2	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на саблях	2	2		
7.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на саблях		4		
<b>V.</b>	<b>Боевая практика</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
4.1.	Бои по заданию (со слабым или сильным противником, на удержание счета, в условиях отставания или преимущества в счете).	2	6		
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
5.1.	Правила проведения соревнований по фехтованию на колясках в различных видах оружия.	2	4		
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>44</b>		<b>Зачет</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) «Фехтование на колясках» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

### Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения (III семестре заочной формы обучения)

#### Вопросы для устного ответа:

1. Основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, используемые в фехтовании на колясках.
2. Забота о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Навыки и средства самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
4. Методика проведения учебных занятий по фехтованию на колясках.
5. Разработка учебных программ занятий по фехтованию на колясках с учетом медицинских категорий.
6. Планирование и проведение учебных занятий по фехтованию на колясках, с учетом особенностей видов оружия.
7. Правила соревнований по фехтованию на колясках в одном из видов оружия.

8. Права и обязанности старшего судьи на дорожке.
9. Организация и проведение соревнований по фехтованию на колясках.
10. Влияние цели и задач занятия по фехтованию на колясках на его структуру.
11. Разработка учебных программ конкретных занятий в фехтовании на колясках.
12. Типовая направленность занятий по фехтованию на колясках и методика разработки учебных планов и программ.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Фехтование на колясках»**

### **а) основная литература**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.
3. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
4. Тышлер Д.А., Белкина Е.Б. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки. – М.: Человек, 2010. – 144 с.
5. Тышлер Г.Д., Белкина Е.Б. Самостоятельная подготовка фехтовальщиков на колясках. Содержание. Технологии. Методики. Упражнения : учебное пособие./ Г.Д. Тышлер, Е.Б. Белкина, М.: Физическая культура, 2011. – 112 с.

### **б) дополнительная литература**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
9. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.
11. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.
15. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.
16. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
17. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
18. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.
19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.
20. Фехтование : Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.
21. Фехтование : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- <http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России
- <http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее фехтования»
- <http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

- программное обеспечение дисциплины:
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm>

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

Для успешного формирования знаний по дисциплине «Фехтование на колясках» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, теоретической и практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом вуза и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень необходимого материально-технического обеспечения для успешного усвоения знаний по дисциплине «Фехтование на колясках» включает в себя специальное оборудование, спортивные залы, обеспечивающие изучение технологических процессов в соответствии с реализуемой вузом основной образовательной программой и изучаемой дисциплиной, а также базовую кафедру с соответствующим инвентарем и оборудованием.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Фехтование на колясках»** для обучающихся института **СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура, по профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной формы обучения  
 Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль практических навыков: 1. Подбор дистанции перед началом схваток и в динамике боя 2. Основные позиции и соединения в различных видах оружия. 3. Атаки в различные секторы поражаемой поверхности и их отражение защитами с ответом. 4. Игра в защиты и ответы. 5. Атаки с финтами и комбинации защит с ответом. 6. Ведение поединка на различных видах оружия. 7. Судейство боев на различных видах оружия	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели	10 10 10 10 10 10 10
	Зачет по дисциплине		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

*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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Фехтование на колясках» для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр заочной формы обучения  
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. История развития фехтования на колясках в России. 2. Медицинские категории, официально принятые в фехтовании на колясках. 3. Требования, предъявляемые к местам занятий фехтованием на колясках. 4. Различия видов программ в фехтовании на колясках. 5. Упражнения, как элемент программирования занятий по фехтованию на колясках. 6. Структура тренировочного занятия по фехтованию на колясках. 7. Особенности оздоровительных занятий фехтованием на колясках.. 8. Учебные планы и программы в фехтовании на колясках. 9. Полномочия арбитра в фехтовании на колясках. 10. Документы, необходимые для проведения соревнований. 11. Правила подачи протеста.	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
3	Контроль практических навыков: 1. Основные позиции и соединения в различных видах оружия 2. Ведение поединка на различных видах оружия 3. Судейство боев на различных видах оружия	5 5 5
4	Зачет по дисциплине	20
	ИТОГО	100

*\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивного физического воспитания**

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

**«Б1.В.ДВ. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Фехтование на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора

2018г. \_\_\_\_\_

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 50 часов на очной форме обучения, 54 часа на заочной форме обучения.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3 (очная), 3 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**2. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I.	Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы	3	10			
II.	Фехтование на рапирах		6			
III.	Фехтование на шпагах		6			
IV.	Фехтование на саблях		6			
V.	Боевая практика		12			
VI.	Организация и проведение соревнований		10			
	<b>Итого</b>		<b>50</b>			<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I.	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>3</b>		<b>10</b>		
II.	<b>Фехтование на рапирах</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
III.	<b>Фехтование на шпагах</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
IV.	<b>Фехтование на саблях</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
V.	<b>Боевая практика</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
VI.	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>44</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
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*  
2018 г.

Год набора

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.

Составители:

Игуменов Виктор Михайлович – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Свищев Иван Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры  
ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Астахов Денис Борисович - доцент кафедры ТиМ единоборств.

Рецензент:

---

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



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

Основной целью дисциплины «Физическая культура: единоборства» является развитие личности студента, сформировать и активизировать качества необходимые в профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- формирование у студентов методических основ обучения приемам в различных единоборствах;
- освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий единоборцев;
- развитие личностного потенциала и творческого мышления студентов;
- формирование у студентов системы знаний, умений, навыков необходимых для освоения дисциплины;
- повышение уровня двигательных возможностей студентов.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура: единоборства» относится к профессиональному циклу базовой части основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата.

Основными проблемами в освоении данной учебной дисциплины, требующими своего решения, являются специализированность информации усложняющая ее восприятие, разнохарактерность теоретической и двигательной подготовленности студентов, индивидуальная склонность или ее отсутствие к занятиям единоборствами.

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Анатомия человека, Гимнастика, Баскетбол, Бокс, Волейбол, Легкая атлетика, Теория и методика борьбы, Теория и методика восточных единоборств, Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры, Теория и методика детско-юношеского спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	3	-	3
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	3	-	3
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	3	-	3
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий, занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3	-	3
	<i>Уметь:</i> применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	3	-	3
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3	-	3
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	3	-	3

	<p><i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня;  - осуществлять объективное судейство соревнований;  - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</p>	3	-	3
	<p><i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня;  - умением осуществлять объективное судейство соревнований.</p>	3	-	3
<b>ПК-3</b>	<p><i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ;  - рабочие документы планирования педагогического процесса;  - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;  - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</p>	3	-	3
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;  - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</p>	3	-	3
	<p><i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>	3	-	3

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единицы, 54 академических часов (ОФО), 54 часа ЗФО.

#### 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. Введение в курс дисциплины</b>							
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств	3		4			
2	Гигиена и профилактика	3		2			

	травматизма. Правила безопасности на занятиях единоборствами						
<b>2. Вспомогательные элементы техники единоборств</b>							
3	Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов Страховка и самостраховка	3		4			
4	Техника в видах единоборств. Подготовительные и основные упражнения	3		2			
	Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в теснение, в перетягивание	3		2			
<b>3. Основные элементы техники единоборств</b>							
	Техника бросков с акцентирующим воздействием руками и их комбинации	3		4			
	Техника бросков с акцентирующим воздействием ногами и их комбинации	3		4			
	Техника бросков с акцентирующим воздействием туловищем и их комбинации	3		4			
	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу и их комбинации	3		4			
	Техника ударов ногами: прямой, боковой и их комбинации	3		2			
	Защита от ударов руками, ногами. Уклоны, подставки и их комбинации	3		2			
	Основы применения защит от предметов: нож	3		2			
	Основы применения защит от предметов: пистолет	3		2			
	Основы применения защит от предметов: палка	3		2			
	Проведение студентами частей занятий по единоборствам.	3		2			
<b>4. Основы тактики в единоборствах</b>							
	Тактические действия в единоборствах: маневрирование	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: вызов, угроза	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: маскировка	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: подавление	3		2			

5. Правовые основы в единоборствах							
	Правовые аспекты применения единоборств как средства самообороны	3		2			
	Психологические аспекты единоборств	3		2			
<b>Итого часов: 54</b>				<b>54</b>			<b>Зачет 3 семестр</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Введение в курс дисциплины</b>							
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств.	3		2	2		
2	Гигиена и профилактика травматизма. Правила безопасности на занятиях единоборствами	3			2		
<b>2. Вспомогательные элементы техники единоборств</b>							
3	Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов Страховка и самостраховка	3		2	2		
4	Техника в видах единоборств. Подготовительные и основные упражнения	3			4		
	Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в теснение, в перетягивание	3			2		
<b>3. Основные элементы техники единоборств</b>							
	Техника бросков с акцентирующим воздействием руками и их комбинации	3			2		
	Техника бросков с акцентирующим воздействием ногами и их комбинации	3			2		

	Техника бросков с акцентирующим воздействием туловищем и их комбинации	3			2		
	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу и их комбинации	3			2		
	Техника ударов ногами: прямой, боковой и их комбинации	3			2		
	Защита от ударов руками, ногами. Уклоны, подставки и их комбинации	3			2		
	Основы применения защит от предметов: нож	3			2		
	Основы применения защит от предметов: пистолет	3			2		
	Основы применения защит от предметов: палка	3			2		
	Проведение студентами частей занятий по единоборствам.	3		2	2		
<b>4. Основы тактики в единоборствах</b>							
	Тактические действия в единоборствах: маневрирование	3		2	2		
	Тактические действия в единоборствах: вызов, угроза	3			2		
	Тактические действия в единоборствах: маскировка	3			2		
	Тактические действия в единоборствах: подавление	3			2		
<b>5. Правовые основы в единоборствах</b>							
	Правовые аспекты применения единоборств как средства самообороны	3		2	2		
	Психологические аспекты единоборств	3			2		
<b>Итого часов: 54</b>					<b>10</b>	<b>44</b>	<b>Зачет 3 семестр</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)).

## Контрольные вопросы к зачёту:

1. Двигательные действия спортсменов в поединке, объективные возможности взаимозамен между их разновидностями.
2. Атаки и противодействия атакам, способы их подготовки.
3. Разнообразие проявлений психических свойств участников поединков, обеспечивающих успешность применения действий.
4. Проявление двигательных возможностей участников поединков, обеспечивающих успешность применения действий.
5. Классификация видов единоборств.
6. Различия между источниками и способами оценки тактической информации.
7. Правила ведения схваток и боев в одном из видов единоборств.
8. Различия в технике и тактике единоборств с оружием и без него.
9. Личностные качества единоборца.
10. Состав базовых действий.
11. Состав ложных действий.
12. Способности, определяющие уровень тактического мышления обучаемых.
13. Упражнения и комбинации приемов на развитие памяти и внимания.
14. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
15. Упражнения и комбинации приемов на совершенствование простых и сложных двигательных реакций.
16. Упражнения и комбинации приемов, способствующих формированию специфических умений единоборцев, проявляемые в «чувстве боя».
17. Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
18. Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
19. Средства разрушения намерений противника применением неожиданных действий.

20. Единоборства в олимпийской программе (от панкратиона до современных олимпиад).

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

### **а) Основная литература:**

1. Тышлер Д.А. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2014. – 232 с.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. Для слушателей образоват. Учреждений и подразделений дополнит. Проф. Образования. – М.: Физкультура и спорта, 2008. – 232 с.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.: ил.
4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 032100, 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.С. Туманян. - М.: Academia, 2006. - 591 с.: табл.
5. Структура и содержание соревновательного поединка в единоборствах/Игуменов В.М., Свищёв И.Д., Полухин А.В. /Монография. - РГУФКСМиТ. - 2017.- 116 с.

### **б) дополнительная литература:**



1. Тышлер Д.А. Фехтование на колясках: содерж. и методики тренировки / Д.А. Тышлер, Е.Б. Белкина. - М.: Человек, 2010. - 138 с.: ил.

2. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: доп. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Сов. спорт, 2011. - 447 с.: табл.

3. Чумаков Е.М. Спортивная борьба: [Метод. пособие для студентов фак. заоч. обучения ин-тов физ. культуры] / Чумаков Евгений Михайлович. - М.: ФиС, 1959. - 48 с.

4. Тышлер Д.А. Фехтование: техн. - такт, и функцион. тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Акад. проект, 2010. - 183 с.: ил.

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

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

[www.sambo70.ru](http://www.sambo70.ru)

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

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

– «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.

2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов // 3 видеофильма VHS (по 90 мин), 1992.

3. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев // видеофильм (120 мин), 1991.

4. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм

***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)

Информационно-технологическое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура: единоборства», представляет собой педагогическую систему, включающую в себя разделы - информационный и технологический.

Информационный раздел обеспечивает содержательный аспект подготовки студента и предоставляет ему и педагогу учебной информации, способствующей достижению поставленных дидактических целей. В качестве информационной составляющей предлагается дидактическая система, в которую входят разделы информационного взаимодействия преподавателя и обучающегося.

В дидактический комплекс информационного обеспечения учебной дисциплины «Физическая культура: единоборства» включены: рабочая программа дисциплины; курс лекций и альбом схем и наглядных пособий; информационно-справочная система, состоящая из глоссария качества образования и данных отраслевой библиотеки.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по единоборствам основано на необходимости отразить основные

черты изучаемой проблемы (в частности, проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

Практика преподавания данной дисциплины включает в себя разнообразные упражнения, требующие конкретизации их содержания.

Поединки по заданию – с установленными приоритетами на выполнение задания тренера.

Игровые упражнения в защитах и контрприемах – партнеры проводят непрерывную серию взаимодействий, состоящих из атак, защит с ответом и контрзащит с контрответом.

Ознакомление с приемом – создание правильного представления о действиях

Разучивание – формирование модели выполнения приема.

Совершенствование приема – многократное выполнение приема в различных условиях.

Соревновательные поединки – в моделируемых или реальных соревновательных условиях.

Тренировочные поединки – с решением заданной тренером технико-тактической задачи.

Упражнения без противника – выполнение всей группой или отдельными занимающимися основных положений и передвижений.

Упражнения с партнером – выполнение приемов в определенном взаимодействии двух занимающихся, предварительно организованные по парам.

**Самостоятельная работа** предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в единоборствах.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

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

Кафедра Теории и методике единоборств располагает тремя методическими кабинетами, компьютерным классом и пятью полностью оборудованными специализированными залами для проведения различных видов единоборств.

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 27 14, 32 спортивного корпуса. Аудитория №36, 36А (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая культура: единоборства» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, 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 единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка презентации и доклада по одному из видов единоборств	В течение срока освоения дисциплины	10
2	Опрос по теме: «Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств»	В течение срока освоения дисциплины	10
3	Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»	В течение срока освоения дисциплины	10
4	Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов»	В течение срока освоения дисциплины	10
5	Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»	В течение срока освоения дисциплины	10
6	Опрос по теме: «Правовые основы применения единоборств»	В течение срока освоения дисциплины	10
7	Проведение учебного занятия	В течение срока освоения дисциплины	10
8	Посещение учебных занятий	В течение срока освоения дисциплины	10
	Сдача зачета		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»</i>	15
3	<i>Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов»</i>	15
4	<i>Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»</i>	15
5	<i>Реферат по теме: «Общие основы единоборств»</i>	20

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

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

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Физическая культура: единоборства» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка презентации и доклада по одному из видов единоборств</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
2	<i>Опрос по теме: «Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
3	<i>Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
4	<i>Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
5	<i>Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
6	<i>Опрос по теме: «Правовые основы применения единоборств»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
7	<i>Проведение части учебного занятия</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
8	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	<i>10</i>
	<i>Сдача зачета</i>		<i>20</i>
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»</i>	15
3	<i>Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов»</i>	15
4	<i>Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»</i>	15
5	<i>Реферат по теме: «Общие основы единоборств»</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
по физической культуре (Б1.В.ДВ)  
«Физическая культура: 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*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 очная форма обучения, 3 заочная форма обучения.

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

Основной целью дисциплины «Физическая культура: единоборства» является развитие личности студента, сформировать и активизировать качества необходимые в профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- формирование у студентов методических основ обучения приемам в различных единоборствах;
- освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий единоборцев;
- развитие личностного потенциала и творческого мышления студентов;
- формирование у студентов системы знаний, умений, навыков необходимых для освоения дисциплины;
- повышение уровня двигательных возможностей студентов.

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

**знать:**

- историю развития конкретного вида единоборства;
- основы теории и методики обучения единоборствам (содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности);

- правила обеспечения техники безопасности при занятиях единоборствами»
- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и правила их эксплуатации;

**уметь:**

- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида, и оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;
- осуществлять контроль эффективности техники движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- оценивать уровень работоспособности занимающихся и вносить с учетом этого коррективы в тренировочный процесс.

**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. Введение в курс дисциплины</b>							
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств	3		4			
2	Гигиена и профилактика травматизма. Правила безопасности на занятиях единоборствами	3		2			
<b>2. Вспомогательные элементы техники единоборств</b>							
3	Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов Страховка и самостраховка	3		4			

4	Техника в видах единоборств. Подготовительные и основные упражнения	3		2			
	Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в теснение, в перетягивание	3		2			
<b>3. Основные элементы техники единоборств</b>							
	Техника бросков с акцентирующим воздействием руками и их комбинации	3		4			
	Техника бросков с акцентирующим воздействием ногами и их комбинации	3		4			
	Техника бросков с акцентирующим воздействием туловищем и их комбинации	3		4			
	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу и их комбинации	3		4			
	Техника ударов ногами: прямой, боковой и их комбинации	3		2			
	Защита от ударов руками, ногами. Уклоны, подставки и их комбинации	3		2			
	Основы применения защит от предметов: нож	3		2			
	Основы применения защит от предметов: пистолет	3		2			
	Основы применения защит от предметов: палка	3		2			
	Проведение студентами частей занятий по единоборствам.	3		2			
<b>4. Основы тактики в единоборствах</b>							
	Тактические действия в единоборствах: маневрирование	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: вызов, угроза	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: маскировка	3		2			
	Тактические действия в единоборствах: подавление	3		2			
<b>5. Правовые основы в единоборствах</b>							
	Правовые аспекты применения единоборств как средства самообороны	3		2			
	Психологические аспекты единоборств	3		2			
<b>Итого часов: 54</b>				<b>54</b>			<b>Зачет 3 семестр</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Введение в курс дисциплины</b>							
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств	3		2	2		
2	Гигиена и профилактика травматизма. Правила безопасности на занятиях единоборствами	3			2		
<b>2. Вспомогательные элементы техники единоборств</b>							
3	Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов Страховка и само страховка	3		2	2		
4	Техника в видах единоборств. Подготовительные и основные упражнения	3			4		
	Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в теснение, в перетягивание	3			2		
<b>3. Основные элементы техники единоборств</b>							
	Техника бросков с акцентирующим воздействием руками и их комбинации	3			2		
	Техника бросков с акцентирующим воздействием ногами и их комбинации	3			2		
	Техника бросков с акцентирующим воздействием туловищем и их комбинации	3			2		
	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу и их комбинации	3			2		
	Техника ударов ногами:	3			2		

	прямой, боковой и их комбинации						
	Защита от ударов руками, ногами. Уклоны, подставки и их комбинации	3			2		
	Основы применения защит от предметов: нож	3			2		
	Основы применения защит от предметов: пистолет	3			2		
	Основы применения защит от предметов: палка	3			2		
	Проведение студентами частей занятий по единоборствам.	3		2	2		
<b>4. Основы тактики в единоборствах</b>							
	Тактические действия в единоборствах: маневрирование	3		2	2		
	Тактические действия в единоборствах: вызов, угроза	3			2		
	Тактические действия в единоборствах: маскировка	3			2		
	Тактические действия в единоборствах: подавление	3			2		
<b>5. Правовые основы в единоборствах</b>							
	Правовые аспекты применения единоборств как средства самообороны	3		2	2		
	Психологические аспекты единоборств	3			2		
<b>Итого часов: 54</b>					<b>10</b>	<b>44</b>	<b>Зачет 3 семестр</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
***«Голбол и торбол»***

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная,*  
*ускоренная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРИФ  
Протокол № 77 от «25» 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:

Щербинина Юлия Львовна, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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



## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Голбол и торбол» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Голбол и торбол» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Голбол и торбол» взаимосвязано с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная медицина», «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	2		3
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		3
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	2		3
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности	2		3

	различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;			
	<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;	2		3
	<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.	2		3
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2		3
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	2		3
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	2		3
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	2		3
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	2		3

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 54 академических часа.

#### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	2		<b>8</b>			
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			4			
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			4			
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			<b>40</b>			
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			10			
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>6</b>			
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			6			
Итого			<b>54</b>			<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	

<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	3		2	6		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			2	2		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			-	4		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			6	34		
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			2	14		
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			-	4		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			2	4		
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			-	4		
Итого			10	44		Зачет

### Ускоренная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	6		2	6		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			2	2		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			-	4		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			6	34		

Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			2	14		
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			-	4		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>4</b>		
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			-	4		
Итого			<b>10</b>	<b>44</b>		<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Голбол и торбол».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Голбол и торбол».

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-голкиперов.
2. Противопоказания со стороны зрительного анализатора к занятиям голболом.
3. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях голболом.
4. Обеспечение безопасности спортсменов на занятиях голболом.
5. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-голкиперов. Развитие слухового анализатора и тактильной чувствительности.
6. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях голболом в различных возрастных группах.
7. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов со зрительной патологией.
8. Перечислите основные виды нарушений в голболе.
9. Назовите основные виды бросков в голболе и дайте их характеристику.
10. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в голбол.

11. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия голболистов/торболистов различных возрастных категорий.
12. Методика развития скоростной выносливости у голболистов.
13. Формирование психологического настроя в команде.
14. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
15. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
16. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-торболистов. Допуск к участию в соревнованиях.
17. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям торболом.
18. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях торболом.
19. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях торболом.
20. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-торболистов. Развитие слухового анализатора.
21. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях торболом в различных возрастных группах.
22. Перечислите основные виды нарушений в торболе и виды наказаний за них.
23. Назовите основные виды бросков в торболе и дайте их характеристику.
24. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в торбол.
25. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия торболистов различных возрастных категорий.
26. Методика развития скоростной выносливости и взрывной силы у торболистов.
27. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите при игре в торбол и их краткая характеристика.
28. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении при игре в торбол и их краткая характеристика.
29. Методика организации и проведения соревнований.
30. Процедура судейства встречи двух команд.

#### Темы рефератов:

1. Роль и место занятий командными видами спорта в системе реабилитации слабовидящих спортсменов.
2. Особенности развития координации у слабовидящих детей.
3. Особенности физической подготовки слабовидящих подростков.
4. Роль подвижных игр в социальной адаптации лиц с депривацией зрения.

5. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со слепыми спортсменами.
6. Развитие скоростной выносливости у лиц с нарушением зрения.
7. Развитие скоростно-силовых способностей с лиц с нарушением зрения.
8. Нормы, правила и содержание протеста.
9. Организация и проведение соревнований по голболу (торболу).
10. Методика подготовки по голболу (торболу) спортсменов различных возрастных групп.
11. Современные средства восстановления организма спортсменов-голкистов/торболистов.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. История развития голбола/торбола в России.
2. Когда и кем была изобретена голбол /торбол.
3. Спортсмены какого класса согласно спортивно-медицинской классификации могут играть в голбол (торбол)
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий голболом?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке незрячих спортсменов?
6. Требования, предъявляемые к мячу для занятий голболом /торболом?
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят командные замены в голболе /торболе?
10. Какие виды нарушений встречаются в голболе /торболе?
11. В каких случаях назначаются пенальти в голболе?
12. Каковы полномочия судьи в голболе/торболе?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Какие типы соревнований применяются на Чемпионатах при 4-х (6, 7-9, 10-16) командах-участницах?
15. Как и кому подается протест?

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Голбол и торбол».**

а) основная литература:

1. Корнев, А.В. Техника и тактика игры в голбол / А.В. Корнев, М.А. Правдов // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 4. - С. 20-22.

б) дополнительная литература:

1. Бахрах, И.И. Медицинский аспект отбора юных голболистов = Medical aspect of the selection of young goalballists / Бахрах И.И., Виноградова Л.В // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 3 (85). - С. 21-24.

2. Никитин В.И. Игровая деятельность младших школьников на уроках физической культуры школы слепых и слабовидящих / В.И. Никитин // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 3. - С. 34-37.

3. Влияние игры голбол на физическое развитие лиц старшего школьного возраста с нарушениями зрения = Game influence of goalball on physical development of people of the advanced school age with sight violations / Тузов И.Н. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 240-244.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp> <http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.  
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Голбол и торбол» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, ворота, мячи.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Голбол и торбол для обучающихся института Спорта и физического воспитания 1 курса очной формы и 2 курса заочной формы, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной, заочной формах обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля) 2 семестр (очная форма), 3 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос «Правила игры в голбол. Жесты судьи»	2-я неделя	16
2	План-конспект подготовительной части занятия	6-я неделя	15
3	Комплекс СФП для начинающих торболистов	10-я неделя	20
4	Защита реферата	14-я неделя	20
5	Посещение занятий	Весь период	$0,5*27=14$
6	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1	Опрос «Правила игры в голбол. Жесты судьи»	20
2	План-конспект подготовительной части занятия	23
3	Комплекс СФП для начинающих торболистов	23
4	Посещение занятий	$0,5*27=14$
5	Сдача зачета	20
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

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

*«Голбол и торбол»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная* Год  
набора 2018г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **54** академических часов.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *2 семестр на очной форме, 3 семестр на заочной форме обучения*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Голбол и торбол»** является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	2		3
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		3
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	2		3
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;	2		3
	<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	2		3

	требований образовательных стандартов;			
	<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.	2		3
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2		3
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	2		3
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	2		3
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	2		3
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	2		3

## 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>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	2		<b>8</b>			
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			4			

Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			4			
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			<b>40</b>			
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			10			
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			10			
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>6</b>			
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			6			
Итого			<b>54</b>			<b>Зачет</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	3		2	6		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			2	2		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			-	4		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			<b>6</b>	<b>34</b>		
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			2	14		

Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			-	4		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>4</b>		
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			-	4		
Итого			<b>10</b>	<b>44</b>		<b>Зачет</b>

### Ускоренная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	6		<b>2</b>	<b>6</b>		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			2	2		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			-	4		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в гольболе/торболе</b>			<b>6</b>	<b>34</b>		
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			2	14		
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			-	4		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>2</b>	<b>4</b>		

Тема 3.1. Методика проведения соревнований			-	4		
Итого			<b>10</b>	<b>44</b>		<b>Зачет</b>



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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ  
(Подвижные игры)»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная* Год набора 2018г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины (модуля) Элективный курс по физической культуре «Подвижные игры» являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры.

Структура курса включает в себя практические занятия.

Имеет практическую связь со следующими модулями элективного курса : футбол, танцевальный спорт, голбол и торбол, фехтование на колясках, настольный теннис, автоспорт (картинг), теннис, волейбол сидя.

И дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, Баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика, плавание, физическая культура и спорт, велосипедный спорт, бадминтон, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

**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>ОК-8</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методику проведения подвижных игр для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	2		
	<i>Уметь : организовать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>	2		
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>	2		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет  
1.5 зачетных единиц, 54 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	СРС	Контроль	

1	Теория игры	2	-	-	-		
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	2	-	26	-		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	2	-	18	-		
4	Адаптация подвижных игр	2	-	10	-		
Итого часов:				54			зачет

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

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

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

#### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
2. Игры в школьном уроке физической культуры.
3. Педагогические задачи подвижных игр.
4. Методика решения педагогических задач в игре.
5. Критерии выбора игры на занятиях.
6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выбор помощников и капитанов.
9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
11. Роль и место показа в объяснении игры.
12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
14. Организация соревнований по подвижным играм.
15. Требования к окончанию игры.

16. Подведение итогов игры.
17. Особенности проведения игр-эстафет.
18. Игры на внимание и сообразительность.
19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
22. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.

2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

### **а) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

### **б) Дополнительная литература:**

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.

2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985
11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейберман А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. П5собие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.

16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***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)

**г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),**



**включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

для обучающихся института

**СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*1 курса 1 поток*

направления **43.03.01** подготовки) **СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

*дневная формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *дневное отделение - 2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

### 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
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	<i>24-29</i>	<i>10</i>
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	<i>30-34</i>	<i>15</i>
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	<i>35-37</i>	<i>15</i>
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	<i>38-43</i>	<i>13</i>
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>27</i>

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

	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### **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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

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

**« ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ  
ВИДЕ СПОРТА

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная* Год набора 2018г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единиц.**

**1. Семестр освоения дисциплины - 2.**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  
(ОК – 8)

**4.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	24-29	10
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	30-34	15
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	35-37	15
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	38-43	13
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	27
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</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 танцевального спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**

**«Танцевальный спорт»**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка  
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*                      Год

набора 2018 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Сингина Надежда Федоровна – к.п.н., доцент, зав. кафедрой Теории и методики танцевального спорта;

Филатов Сергей Владимирович – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики танцевального спорта;

Александрова Вероника Анатольевна – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики танцевального спорта;

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

Рецензент:

---

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



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

Подготовка специалиста, обладающего высоким уровнем знаний, умений и навыков по классическому, историко – бытовому, народно – характерному и современному танцам, способного успешно, на современном научно – методическом уровне работать режиссером, осуществляющим постановки спортивных театрализованных представлений и праздников.. Язык освоения – русский.

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

Учебная дисциплина «» относится к базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов для решения сложных задач в различных ситуациях рекреационно-оздоровительной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы эстетики», «Режиссура массовых представлений и рекреационно-оздоровительных программ», «Виды фитнес-гимнастики», «Педагогическая практика», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Анимация в рекреации и туризме». Дисциплина «Хореография театрализованных представлений и праздников» является предшествующей в соответствии с этапами формирования компетенций.

**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>	<i>Уметь: - дозировать нагрузку при выполнении танцевальных упражнений</i>			
<b>ПК -6</b>	<i>Уметь: - выбрать соответствующие средства ритмики и танца в соответствии с задачами и особенностями контингента</i>			
<b>ОПК – 3</b>	<i>Уметь: - владеть средствами разных видов хореографии для практического применения навыка режиссуры и актерского мастерства</i>			
<b>ПК - 8</b>	<i>Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье окружающих</i>			

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

**Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетная единица, 54 академических часа:

аудиторных занятий – 54 часа,

самостоятельная работа студентов – 0 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 практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ИСКУССТВО.</b> Взаимовлияние бытовой хореографии и сценической.						
2	<b>1.1.Хореография и её составляющие.</b>			20			
3	Раздел 2.МЕСТО ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ РЕЖИССЕРОВ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ.			10			
4	2.1.Хореография как составляющая подготовки режиссёров театрализованных представлений и праздников.			10			
5	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.			20			
6	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.			10			
7	3.2.Основные понятия, движения и требования классического танца.			4			
8	3.3. Методика построения урока классического танца.			6			
9	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.			20			
11	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.			10			
12	4.2.Танцевальная культура XV- XVI вв.			6			
13	4.3. Танцевальная культура XVII века.			4			
<b>Итого часов:</b>				<b>54</b>		<b>1</b>	<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетная единица,  
54 академических часа:

аудиторных занятий – 10 часов,

самостоятельная работа студентов – 44 часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежу- точной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.			6	22		2
2	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.			4	22		
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>

### Примерный перечень вопросов к зачёту.

1. Понятие хореография. Её составляющие.
2. Определение «танца». Виды танцевального искусства и их краткая характеристика.
3. Роль и значение хореографии при постановке театрализованных представлений и праздников.
4. Особенности итальянской, французской и русской школ классического танца.
5. М. Тальони и её роль в развитии романтического течения классического танца.
6. Ж.-Ж. Новерр – реформатор балета.
7. «Русские сезоны» и их роль в развитии классического танца.
8. Основные понятия и терминология классического танца.
9. Характеристика системы обучения классическому танцу А.Я.Вагановой.
10. Позиции ног. Позиции рук. Основные позы и движения классического танца. Их характеристика.
11. Основные движения классического экзерсиса у станка. Особенности их выполнения.
12. Прыжок как одно из выразительных средств. Классификация прыжков.
13. Характеристика форм port de bras.
14. Зарождение историко-бытового танца. Терминология. Связь историко-бытовой хореографии со сценической практикой.
15. Характеристика средневековья. Праздники простого народа, его пляски и хороводы. Праздники и танцы знати.
16. Происхождение «Бранля». Основные движения, стиль и манера исполнения этого танца.
17. Эпоха Возрождения и её влияние на бытовую хореографию. Бассдансы, их характеристика.
18. XVII в. – пора расцвета абсолютизма. Основные черты стиля барокко. Костюм XVII в., его влияние на технику и манеру исполнения танцев. Краткая характеристика «Романески»

19. «Менуэт»- популярный танец XVII в. Его происхождение, основные движения и композиционный рисунок.
20. Характеристика XVIII века. Придворные балы. Влияние народного танца на бытовую и профессиональную хореографию.
21. Ассамблеи, их организация и правила поведения. Танцы, исполнявшиеся на ассамблеях.
22. Основные движения, стилевые особенности и манера исполнения скорого «Менуэта». Его отличие от медленного «Менуэта».
23. Происхождение «Гавота». Его второе рождение в XVIII веке. Особенности исполнения.
24. Характеристика XIX века. Общественные балы и маскарады, их особый церемониал и порядки. Процесс демократизации бального танца
25. Вальсы XIX века. Основные движения, манера и стиль исполнения.
  
26. Зарождение народно-сценического танца. Связь танцевального искусства с традициями и обычаями народа.
27. Народные танцы стран Европы, их краткая характеристика.
28. Цыганский танец. История зарождения и развития. Костюм. Характерные особенности музыкального сопровождения и исполнения.
29. Испанский танец. Многообразие испанских танцев. Основные движения и манера исполнения.
30. История зарождения и развития Фламенко. Костюм и обувь. Основные понятия и особенности движений танца Фламенко.
31. Характеристика экзерсиса у станка с элементами народно-сценического танца.
32. Элементы сценического испанского танца и особенности их исполнения.
33. Многообразие русских народных танцев. Характеристика хороводов и кадрилией.
34. Позиции и положения рук в русском танце. Основные элементы русских плясок и танцев.
35. Истоки современной хореографии. Основоположники современного танца.
36. Виды современного танца и их характеристика.
37. История зарождения джаз – танца в США. Джазовый танец в театральной культуре США.
38. Истоки современной хореографии. Основоположники современного танца.
39. Особенности система А.Дункан
40. Джазовый танец как «открытая» система. Взаимосвязь с техникой классического танца и танца модерн.
41. Основные технические приёмы джаз - танца и их краткая характеристика.
42. Выбор лексических модулей. Основные виды разогрева.

43. Принципы построения урока джазового танца. Лейтема и цели урока. Распределение времени по разделам.
44. Понятие танцевальной композиции. Основы построения композиции, их характеристика.
45. Сольные, парные и массовые композиции. Взаимодействие солистов и кордебалета
46. Законы драматургии. Создание художественного образа.
47. Последовательность и параллельность развития различных течений в хореографическом искусстве XX века.
48. Хореографическое искусство Англии, Франции, Германии в XX веке.
49. Творчество отечественных хореографов второй половины XX века (на примере одного из балетмейстеров).
50. Исполнительское искусство России второй половины XX столетия (на примере одной балерины).

*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.*

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

а) Основная литература:

1. Блок Л.Д. Классический танец история и современность/ Л.Д. Блок – М.: Искусство, 1987.
2. Борзов А. Танцы народов СССР / грузинский танец, узбекский танец/Учебное пособие по курсу «Народный танец» для студентов театральных институтов, вузов культуры и искусств/ А. Борзов. – М., 1988.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. – С.-П. –М.- Краснодар, 2007.
4. Ванслов В. Статьи о балете/ В. Ванслов. – Л.: Музыка, 1980.
5. Васильева- Рождественская М.В. Историко – бытовой танец/ М.В. Васильева- Рождественская. – М.: Искусство, 1963.
6. Воронина И. Историко- бытовой танец/ И. Воронина. – М.: Искусство, 1980.
7. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта/ Р.В. Захаров – М.: Искусство, 1989.
8. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI- XIX веков/ Н.П. Ивановский. – Л.-М.: Искусство, 1948.
9. Лифарь С. Дягилев и с Дягилевым./ С. Лифарь. – М: Артист, режиссер, театр, 1994.
10. Никитин В.Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин. – М.: РАТИ (ГИТИС), 2000.

11. Сборник танцев для коллективов армейской и флотской художественной самодеятельности. – М: Военное издательство, 1955.
  12. Шевлюга С., Горянова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко / серия «Жизнь удалась». - Ростов- на- Дону : Феникс, 2005.
- б) Дополнительная литература:
1. Бежар М. Мгновение в жизни другого. Мемуары./ М. Бежар. – М.: В/О Союзтеатр, 1989.
  2. Красовская В.М. История западноевропейского балета от возникновения до середины XVIII века. – Л.: Искусство, 1979.
  3. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. Эпоха Новерра. – Л.: Искусство, 1981.
  4. Красовская В.М. Русский балетный театр. – Л.-М.: Искусство, 1958.
  5. Киреева Е.В. История костюма. – М.: Искусство, 1976.
  6. Мерцалова М.Н. История костюма. – М.: Искусство, 1972.
  7. Мессерер А. Танец, мысль, время. – М.: Искусство, 1979.
  8. Могульский С.С. История западноевропейского театра. т. 1,2. – М., 1936.
  9. Новерр Ж.Ж. Письма о танцах и балетах. – М.- Л., 1965.
  10. Теория и практика мастерства актера. Межвузовский сборник научных трудов.- М.: ГИТИС, 19990.

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://vftsarr.ru/>

<http://www.horeograf.com/>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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.
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.
3. Танцевальный зал.

---

<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) «Хореография театрализованных представлений и праздников» для гуманитарного института  
3 курса,  
направления подготовки:  
51.03.05 «Хореография в художественно -спортивных праздниках»  
направленности (профилю):  
Режиссура театрализованных представлений и праздников  
Очная и заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Макс. кол-во баллов
1	Устный опрос «История возникновения и развития классической хореографии»		5
2	Подготовка реферата «Особенности классической хореографии»		10
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Проведение разминки у станка» (подбор движений их последовательность)		10
4	Устный опрос «Особенности выполнения движений на середине зала»		5
5	Устный опрос «Особенности и структура построения адажио»		5
6	Подготовка конспекта «Направленность классической хореографии»		5
7	Устный опрос «Хореография как средство физического воспитания»		5
8	Подготовка конспекта «Конспект проведения занятия по классической хореографии»		5
9	Устный опрос «Особенности танцев разных эпох»		5

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

	Устный опрос «Технические особенности историко-бытовой хореографии разной эпохи»		5
10	Выполнение практического задания «Проведения урока на материале одного из танцев каждого века»		10
11	Выполнение практического задания №3 по разделу «Постановка танца в соответствии с поставленной задачей, на материале историко-бытового танца»		10
12	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Макс. кол-во баллов
1	Устный опрос «История возникновения и развития танцев народов мира»		5
2	Подготовка реферата «Особенности русского народного танца»		5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Проведение основной части занятия на хореографии русского народного танца»		5
4	Устный опрос «История возникновения и особенности одного из европейских танцев»		5
5	Устный опрос «Специфика построения танца, последовательность, особенность музыкального сопровождения»		5
6	Подготовка конспекта «Виды современной хореографии»		5

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

7	Устный опрос «Особенности возникновения и специфика техники одного из современных танцев»		5
8	Подготовка конспекта «Конспект проведения занятия на материале современной хореографии»		5
9	Устный опрос «Особенности джазовой хореографии разных направлений»		5
10	Устный опрос «Особенности постановки танца»		10
11	Выполнение практического задания «Проведения урока на материале современной хореографии»		10
12	Выполнение практического задания «Постановка номера на современной хореографии»		10
13	Устный опрос «Известные балетмейстеры 20 века»		5
	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	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

– 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
-------------------------	---	---	---	---	---	---

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 танцевального спорта**

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

«»

Направление подготовки/специальность:

"

(код и наименование)

Направленность (профиль): Режиссура театрализованных представлений и  
праздников

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная* Год набора 2018 г Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [3] зачетных единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** [ ].

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний и приобретение умений необходимых для осуществления постановочной деятельности в художественно-спортивных праздниках на изученном материале (разных видах хореографии) Язык освоения – русский.

5. **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>	Уметь: - дозировать нагрузку при выполнении танцевальных упражнений			
<b>ПК -6</b>	Уметь: - выбрать соответствующие средства ритмики и танца в соответствии с задачами и особенностями контингента			
<b>ОПК – 3</b>	Уметь: - владеть средствами разных видов хореографии для практического применения навыка режиссуры и актерского мастерства			
<b>ПК - 8</b>	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье окружающих			

6. **Структура и содержание дисциплины (модуля)**

**Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1 зачетная единица, 54 академических часа:**  
 аудиторных занятий – 54 часа,  
 самостоятельная работа студентов – 0 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 практические	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b> <b>ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ИСКУССТВО.</b> Взаимовлияние бытовой хореографии и сценической.						
<b>2</b>	<b>1.2.Хореография и её составляющие.</b>			20			
<b>3</b>	Раздел 2.МЕСТО ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ РЕЖИССЕРОВ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ.			<b>10</b>			
<b>4</b>	2.1.Хореография как составляющая подготовки режиссёров театрализованных представлений и праздников.			10			
<b>5</b>	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.			20			
<b>6</b>	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.			10			
<b>7</b>	3.2.Основные понятия, движения и требования классического танца.			4			
<b>8</b>	3.3. Методика построения урока классического танца.			6			
<b>9</b>	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.			20			
<b>11</b>	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.			10			
<b>12</b>	4.2.Танцевальная культура XV- XVI вв.			6			
<b>13</b>	4.3. Танцевальная культура XVII века.			4			
<b>Итого часов:</b>				<b>54</b>		<b>1</b>	<b>зачет</b>

**Заочная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетная единица,  
 54 академических часа:  
 аудиторных занятий – 10 часов,  
 самостоятельная работа студентов – 44 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 практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.			6	22		2
2	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.			4	22		
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>зачет</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 футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Элективные  
дисциплины по  
физической культуре и спорту (Футбол)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»,

Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и  
методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Футбол»**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<p><i>Знать: основные средства и методы физической культуры</i></p> <p><i>Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки</i></p> <p><i>Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	1		
<b>ОПК-2</b>	<p><i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i></p>	1		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований</i></p> <p><i>Владеть: методикой судейства</i></p> <p><i>Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i></p>	1		
<b>ПК-3</b>	<p><i>Знать: процесс воспитания и духовно-нравственное развитие различного возраста</i></p> <p><i>Владеть: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</i></p> <p><i>Уметь: решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</i></p>	1		

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единиц, 54 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>1</b>				<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1					
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1					
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>1</b>		<b>18</b>		<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	1					
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		18			
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>1</b>		<b>36</b>		<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	1		8			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		14			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		14			
<b>Итого часов:</b>				<b>54</b>			<b>Зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Футбол»

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

*Практические нормативы по технической подготовке:*

### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

### *Норматив 2. Введение мяча с изменением направления*

На отрезке длиной 30 м. студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

### *Норматив 3. Удар в ворота*

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и под перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»

11) «Особенности технической подготовки вратаря»

12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины*

*«Футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века

2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА

3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы

4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание

5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше

6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры

7. Изложение основных положений из разделов правил игры

8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.

Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей

9. Понятие о технике. Классификация техники

10. Техника передвижений и техника владения мячом

11. Виды ударов по мячу

12. Средства и методы технической подготовки футболистов

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений

15. Средства и методы тактической подготовки



16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

### *а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.
3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

### *б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

### *в) интернет-ресурсы:*

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

Кабинеты:

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

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

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

### 3) Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Футбол»: I семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

		<b>обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	20
2	<i>Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	5
3	<i>Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления»</i>	<i>5 - 6 неделя</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»</i>	<i>7 - 8 неделя</i>	5
5	<i>Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	10
6	<i>Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»</i>	<i>7 - 9 неделя</i>	15
7	<i>Деловая игра «Методика судейства»</i>	<i>8 неделя</i>	15
8	<i>Письменный опрос «История развития игры»</i>	<i>4 неделя</i>	5
	<b>Зачёт</b>		<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 обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

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

**«Б1.В.ОД.6 – Футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018  
г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» составляет [1,5] зачетных единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Футбол»: [1].**

**3. Целью освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются:** ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол»**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	3
ОК-8	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>



<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: процесс воспитания и духовно-нравственное развитие различного возраста Владеть: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности Уметь: решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</i>

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Футбол»: Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>1</b>				<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1					
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи	1					

	развития						
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>1</b>		<b>18</b>		<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1					
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		18			
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>1</b>		<b>36</b>		<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	1		8			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		14			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		14			
<b>Итого часов:</b>				<b>54</b>			<b>Зачет</b>

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



**Гуманитарный институт  
Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.1.1 «ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО (РИТОРИКА)»**

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)*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Гуманитарного института

Протокол № 66 от « 24 » апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составитель: Волкова Марина Сергеевна – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры филологии и спортивной журналистики

Рецензент:

---

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

**1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Ораторское искусство (риторика)»** является: вооружение учащихся основами знаний в области риторики, обучение основам речевого общения, повышение у студентов уровня владения языком, формирование коммуникативной компетенции, реального речевого мастерства, выработка системы умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и риторически культурной речью как важнейшим средством обучения, воспитания и развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом в профессиональной деятельности, т.е. подготовка коммуникативно грамотного выпускника вуза.

Язык, на котором реализуется дисциплина (модуль) «Ораторское искусство (риторика)», - русский.

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

Дисциплина (модуль) «Ораторское искусство (риторика)» относится к блоку Б1.В.ДВ.1.1 ООП (ОПОП).

В настоящее время, когда осуществляется реформа всей системы высшего образования, ключевую роль в гуманитарной подготовке студентов играет освоение ими учебных дисциплин, призванных формировать общую культуру личности, развивать личностные способности учащихся.

Необходимость введения курса «Ораторское искусство (риторика)» обусловлена своеобразием общекультурной ситуации в современном обществе: обучение теории и практике речевого общения – одна из важнейших задач подготовки образованных, компетентных выпускников вузов. К бакалаврам физической культуры предъявляются требования не только высокого профессионализма, но и глубокого понимания принципов общения, особенно речевого. Поэтому будущие бакалавры физической культуры должны обладать основами речеведческих знаний и умений, владеть различными видами речевой деятельности, уметь квалифицированно вести беседу, находить возможные способы убеждения относительно предмета речи, уметь воздействовать на партнера, взаимодействовать с ним, то есть чувствовать себя уверенно в различных коммуникативно-речевых условиях и прежде всего в непосредственной профессиональной сфере общения.

Кроме того, необходимость овладения риторикой объясняется сущностью самого предмета этой науки: риторика – искусство «мыслить», обучение речи невозможно без одновременного обучения мыслить,

формировать мировоззрение, передавать знания, выражать знания и мировоззрение в слове. Система современного риторического образования, опираясь на достижения классической риторики, основную свою задачу видит в том, чтобы разработать предельно доступные и наиболее эффективные речевые технологии, способные сформировать у человека навыки хорошего и результативно звучащего слова. Именно поэтому овладение риторикой, задающей основные координаты речевого общения, исключительно важно для подготовки выпускников высокого профессионального уровня.

Риторические понятия рассматриваются в предлагаемой программе в тесной связи с основными понятиями таких дисциплин, как «Русский язык и культура речи», «Философия», «Психология», «Педагогика», «Этика», «Логика и теория аргументации».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему современного русского и иностранного языков; нормы словоупотребления; нормы русской грамматики и грамматики иностранного языка; орфографические нормы современного русского языка и изучаемого иностранного языка; нормы пунктуации и их возможную вариантность;</li> <li>- литературный язык как особую высшую, обработанную форму общенародного (национального) языка;</li> <li>- специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.</li> </ul>	4		5, 3 (ускор. обуч.)
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых</li> </ul>	4		5, 3

	жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет; - свободно общаться и читать оригинальную монографическую и периодическую литературу на иностранном языке по профессиональной тематике и статьи из газет и журналов, издаваемых на иностранных языках и в сети Интернет.			(ускор. обуч.)
	<i>Владеть:</i>  - различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности; - технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности - культурой речи; - иностранным языком на уровне контакта с носителями языка с целью быть понятым по широкому кругу жизненных и профессиональных вопросов.	4		5,  3 (ускор. обуч.)
<b>ПК-32</b>	<i>Знать:</i>  - функции и средства общения; - стили педагогического общения; - психологию конфликта; - психологию межличностных отношений; - психологию личности и группы, группового поведения.	4		5,  3 (ускор. обуч.)
	<i>Уметь:</i>  - свободно общаться с различным контингентом, грамотно освещать проблемы в профессиональной деятельности; - выбрать и реализовать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам; - устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса.	4		5,  3 (ускор. обуч.)
	<i>Владеть:</i>  - различными приемами, формами, видами устной и письменной речи в профессиональной деятельности; - приемами общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом; - психолого-педагогическими способами и методами создания благоприятного микроклимата в коллективе.	4		5,  3 (ускор. обуч.)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа.**



## **Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Язык, речь, общение**

#### **Тема 1.1. Речь в современном мире**

Значение слова в формировании духовного мира личности, её социальной активности. Публичная речь в современном мире.

Язык, речь, общение. Основные функции общения. Общение и речевая деятельность.

#### **Тема 1.2. Невербальные средства общения**

Понятие о невербальной коммуникации. Жесты, мимика, визуальный контакт (взгляд), позы, улыбка, интонация, походка, обстановка, интерьер. Межнациональные отличия невербального общения.

### **Раздел 2. Основы ораторского мастерства**

#### **Тема 2.1. Риторика как дисциплина**

Определение современной риторики как особой дисциплины.

Предмет и задачи изучения риторики в вузе. Предпосылки формирования красноречия в Древней Греции. Истоки русской риторики. Ораторское искусство – явление историческое.

#### **Тема 2.2. Ораторская речь**

Ораторская речь, ее роды и виды. Стили красноречия.

#### **Тема 2.3. Оратор как центральное понятие риторики**

Личность оратора. Риторические навыки и умения. Кто может стать хорошим оратором. Нравственная позиция оратора. Выработка оратором уверенности в себе. Психологическая и физическая подготовка к выступлениям. Ежедневная подготовка к выступлениям. Создание собственного архива. Овладение техникой речи.

#### **Тема 2.4. Оратор и аудитория**

Взаимодействие оратора и аудитории. Каналы воздействия оратора на аудиторию. Способы речевого воздействия на личность. Способы «борьбы» слушателей с речевым воздействием оратора. Эффект живой реакции. Скрытая форма диалога. Открытый диалог. Средства активизации внимания аудитории.

#### **Тема 2.5. Общие требования к публичному выступлению**

Устная и письменная речь. Большая эффективность устной речи. Трудности ораторского выступления. Требования к публичному выступлению. Позиции оратора в ходе публичного выступления. Правила успешного выступления. Значение личности оратора.

## **Тема 2.6. Выдающиеся ораторы прошлого**

Ораторы Древней Греции и Древнего Рима: Горгий, Лисий, Демосфен, Сократ, Платон, Цицерон, Квинтилиан. Представители русского академического красноречия: Т.Н. Грановский, В.О. Ключевский, Ф.И. Буслаев, И.П. Павлов и др. Блестящая плеяда ораторов русского судебного красноречия: А.Ф. Кони, Ф.Н. Плевако, В.Д. Спасович, П.С. Сергеич. Ораторы русского политического красноречия советского периода: А.В. Луначарский, Г.В. Плеханов, В.И. Ленин, Н.И. Бухарин и др.

## **Раздел 3. Звучащая речь и ее особенности**

### **Тема 3.1. Коммуникативные качества речи оратора**

Выразительность. Богатство. Логичность. Точность. Лаконизм. Доступность. Чистота. Правильность. Уместность.

### **Тема 3.2. Техника речи**

Звучащий текст и его особенности. Речевой аппарат. Дикция. Артикуляция как работа над звуками речи. Голос как средство коммуникации. Голосовое поведение. Сила и высота голоса. Логические ударения. Интонация и смысл высказывания. Интонационное богатство. Ритм и темп речи. Тембр речи. Искусство тембрирования. Профессиональные качества голоса. Дыхание. Упражнения по технике речи.

### **Тема 3.3. Речевые средства воздействия оратора на слушателей**

Образность речи. Повторение. Призыв. Цитирование. Противопоставление. Игра слов. Намек. Перекрещивание (хиазм). Цепь. Вставка. Короткие рассказы. Напоминание. Использование неожиданной статистики. Юмор, остроты, ирония. Целеустремленность. Невербальные средства воздействия.

### **Тема 3.4. Риторические фигуры в публичном выступлении**

Повтор (анафора, эпифора, параллелизм). Риторические обращения. Риторические вопросы. Риторические восклицания. Антитеза. Оксюморон. Градация. Инверсия. Эллипсис. Умолчание.

## **Раздел 4. Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля**

### **Тема 4.1. Композиция речи**

План – основа композиции. Начало речи. Этикетные формулы. «Зацепляющий крючок». Вступление. Главная часть: основная мысль, последовательность ее раскрытия. Заключение. Свободная композиция.

## **Тема 4.2. Методы изложения и объяснения материала**

Индуктивный метод. Дедуктивный метод. Метод аналогии. Концентрический метод. Ступенчатый метод. Исторический метод. Композиционный принцип усиления.

## **Тема 4.3. Логические формы изложения**

Анализ. Синтез. Сравнение. Обобщение.

## **Тема 4.4. Риторические приемы в публичном выступлении**

Эффект визуального имиджа. Эффект первых фраз. Эффект аргументации. Эффект квантового выброса информации. Эффект паузы. Эффект художественной выразительности.

## **Раздел 5. Культура дискусивно-полемической речи**

### **Тема 5.1. Спор. Дискуссия**

Спор: понятие и функции. Классификация споров. Из истории искусства спора. Эристика – искусство спора. Диалектика – искусство нахождения истины. Софистика – искусство словесной манипуляции.

Стратегия и тактика спора как формы организации коммуникации. Причины и ситуации спора. Логические аспекты спора. Культура ведения спора. Речевые уловки и их корректность. Классификация уловок. Запрещенные приемы спора и способы их нейтрализации. Виды дискуссий.

### **Тема 5.2. Полемика**

Полемика. Полемические приемы. Способы убеждения оппонента. Искусство отвечать на вопросы. Классификация вопросов. Виды ответов. Диспут, дебаты, прения.

## **Раздел 6. Устное публичное выступление**

### **Тема 6.1. Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему**

Выбор темы, цели речи, поиск необходимого информативного материала. Составление плана выступления. Словесное оформление выступления. Построение речи. Вступление и заключение. Отработка техники речи и поведения.

Способы произнесения речи (наизусть, по рукописи, пересказ с опорой на тезисы, импровизация), их достоинства и недостатки. Тренировка памяти. Критерии оценки устного публичного выступления.

## Тема 6.2. Анализ выступлений и их оценка

Выступления, их оценка всеми присутствующими, которые учатся анализировать этапы подготовки и произнесения речи, элементы речи (риторический анализ выступления по схеме).

### 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	Язык. Речь. Общение	4	1	2	2		
2	Основы ораторского мастерства	4	2	4	12		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		2	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	1	2	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	4	2	2	8		
6	Устное публичное выступление	4		2	10		
		4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение	5	0,25		8		
2	Основы ораторского мастерства	5	1	3	20		
3	Звучащая речь и ее особенности	5	0,5	0,5	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	5	0,25	0,5	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	5		0,5	8		
6	Устное публичное выступление	5		1	8		
		5					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

## Заочная форма обучение (ускоренное обучение)

№	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	Язык. Речь. Общение	3	0,25		8		
2	Основы ораторского мастерства	3	1	2	20		
3	Звучащая речь и ее особенности	3	0,5	1	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	3	0,25	0,5	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	3		0,5	8		
6	Устное публичное выступление	3		2	8		
		3					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</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) «Ораторское искусство (риторика)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

Для промежуточной аттестации студентов, обучающихся по дисциплине (модулю) «Ораторское искусство (риторика)», используются проверочные тесты, результаты выполнения которых оцениваются в баллах. Кроме того, студенты получают баллы по результатам защиты реферата, участия в групповой учебной дискуссии, выступлений с убеждающей и агитационной речами на заданные темы с учетом риторических требований, а также доклада об одном из ярких представителей какого-либо направления ораторского искусства (проект «Конкурс ораторов»).

### **Темы рефератов**

1. Публичная речь в современном мире.
2. Индивидуальные особенности ораторов.
3. Современная риторическая ситуация.
4. Социально-политическое красноречие.
5. Академическое красноречие.
6. Судебное красноречие.
7. Военное красноречие.
8. Социально-бытовое красноречие.
9. Богословско-церковное красноречие.
10. Торговое красноречие.
11. Особенности общения по телефону.
12. Этика публичной речи.
13. Конфликтные ситуации в коммуникации.

### **Темы для дискуссии**

- Должны ли молодые люди служить в армии?
- Нужна ли смертная казнь?
- Гражданский брак: за и против.
- Деньги зло?
- Современное ТВ: за и против.
- Ревность – проявление любви или эгоизма?
- Образование должно быть бесплатным.

### **Темы для убеждающих речей**

**(с риторическим анализом выступления)**

- Книга, которую надо прочесть.
- Фильм, который нельзя пропустить.
- Спектакль, который нужно посмотреть

- Здоровье – это богатство.
- Деньги – это свобода.
- Деньги – зло.
- «Кто не умеет говорить – карьеры не сделает» (Наполеон).
- Твоя судьба зависит только от тебя.
- Женская дружба – это утопия.

### **Темы для агитационных речей**

#### **(с риторическим анализом выступления)**

- Сходите на концерт классической музыки.
- Подпишитесь на газету/журнал «...».
- Все на субботник!
- Изучайте риторику.
- Отдайте Ваш голос за ...

### **Темы для доклада об ораторе**

- Ораторы Древней Греции и Древнего Рима: Горгий, Лисий, Демосфен, Сократ, Платон, Цицерон, Квинтилиан.
- Представители русского академического красноречия: Т.Н. Грановский, В.О. Ключевский, Ф.И. Буслаев, И.П. Павлов и др.
- Блестящая плеяда ораторов русского судебного красноречия: А.Ф. Кони, Ф.Н. Плевако, В.Д. Спасович, П.С. Сергеич.
- Ораторы русского политического красноречия советского периода: А.В. Луначарский, Г.В. Плеханов, В.И. Ленин, Н.И. Бухарин, И.Сталин и др.
- Ораторы XX века (социально-политическое красноречие): У. Черчилль, А. Гитлер, Б. Муссолини, М.Л. Кинг, Ф.Кастро и др.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ВСЕМУ КУРСУ**

1. Как соотносятся между собой язык, речь, общение? Расскажите о функциях общения.
2. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?
3. Расскажите о невербальных средствах общения.
4. Какие зоны общения выделяются в невербальной риторике?
5. Жестовая коммуникация. Виды жестов.
6. Что такое риторика? Где и когда она возникла? На знания каких наук опирается современная риторика?



7. Каковы предпосылки формирования красноречия в Древней Греции?
8. Кто такие софисты? Расскажите о горгианских фигурах.
9. Какой вклад в развитие классической риторики внёс Сократ (Платон, Аристотель, Демосфен, Цицерон, Квинтилиан)?
10. Расскажите о составных частях классической риторики.
11. Какие роды и виды ораторской речи вы знаете?
12. Факторы, мешающие эффективно слушать и воспринимать сообщение говорящего.
13. Почему устное выступление эффективнее письменного?
14. Требования, предъявляемые к оратору.
15. Расскажите о выдающихся ораторах прошлого, представителях академического, судебного или политического красноречия.
16. Способы речевого воздействия на личность.
17. Каковы общие требования к публичному выступлению?
18. Позиции оратора в ходе публичного выступления.
19. Способы «борьбы» слушателей с речевым воздействием оратора.
20. Оратор и аудитория: эффект «живой реакции», скрытая форма диалога, открытый диалог.
21. Учет особенностей аудитории. Взаимодействие оратора и аудитории. Каналы воздействия оратора на аудиторию.
22. Понятие внимания. Композиционные, речевые и методические средства активизации внимания слушателей.
23. Расскажите о технике речи и требованиях к профессиональным качествам голоса.
24. Общие правила успешного выступления.
25. Коммуникативные качества речи.
26. Речевые средства воздействия на слушателей.
27. Паузы в речи, их виды. Роль пауз.
28. Расскажите о риторических фигурах.
29. Композиция речи.

30. Методы изложения и объяснения материала.
31. Мотивы слушания и типы слушателей.
32. Психологическая культура оратора.
33. Логика в ораторской речи (логическая культура оратора).
34. Этическая культура оратора.
35. Риторические приемы в публичном выступлении.
36. Классификация споров. История развития эристики.
37. Уловки в споре.
38. Полемика. Полемические приемы.
39. Классификация вопросов. Виды ответов.
40. Этапы подготовки к устному публичному выступлению.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Ораторское искусство (риторика)»**

**а) Основная литература:**

1. Александров Д.Н. Риторика: учебное пособие / Д.Н. Александров. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2012. – 624 с.: ил. – ISBN 978-5-89349-205-7; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79331>
2. Волкова М.С. Риторика (Ораторское искусство) : курс лекций : для направлений подгот. 032400.68, 034600.62, 100400.62, 230700.62, 080200.62, 034300.62 : утв. и рек. эмс гуманитар. ин-та фгбоу впо "ргуфксмит" / М.С. Волкова ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014.
3. Крылова М.Н. Риторика: учебное пособие / М.Н. Крылова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 242 с. - ISBN 978-5-4458-8818-5; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235641>
4. Липатова В.Ю. Рефлексивная риторика: учебное пособие / В.Ю. Липатова. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2013. – 292 с. - ISBN 978-5-91419-664-3; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=136053>

5. Шевелева О.В. Организация ведения переговоров : учеб. пособие / О.В. Шевелева. - [2-е изд., изм. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2014.

**б) Дополнительная литература:**

1. Александров Д.Н. Логика. Риторика. Этика : учеб. пособие / Александров Дмитрий Николаевич. - 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2004.

2. Александров Д.Н. Самоучитель красноречия / Александров Д.Н. - М.: Гранд-Фаир, 2003..

3. Аристотель. Этика. Политика. Риторика. Поэтика. Категории / Аристотель. - Минск: Лит., 1998.

4. Введенская Л.А. Деловая риторика : Учеб. пособие для вузов / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - 4-е изд. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2008.

5. Введенская Л.А. Риторика и культура речи : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - Изд. 10-е, доп. и перераб. - Ростов на/Д: Феникс, 2009.

6. Корнилова Е.Н. Риторика - искусство убеждать: Своеобразие публицистики антич. эпохи : учеб. пособие / МГУ им. М.В. Ломоносова. - М.: УРАО, 1998.

7. Кохтев Н.Н. Основы ораторской речи / Кохтев Н.Н. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1992.

8. Леммерман Х. Учебник риторики : Тренировка речи с упражнениями; Пер. с нем. / Леммерман Х. - 2-е изд., перераб. - М.: АО Интерэксперт, 1998.

9. Львов М.Р. Риторика. Культура речи : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. блок ГСЭ: Рек. УМО по спец. пед. образования / Львов Михаил Ростиславович. - М.: АCADEMIA, 2003.

10. Мартыянова И.А. Основы риторики : Пособие - хрестоматия для старшеклассников / Мартыянова И.А. - СПб.; М.: Сова: Эксмо-пресс, 2002.

11. Марченко О.И. Риторика как норма гуманитарной культуры : Учеб. пособие для вузов / Марченко О.И. - М.: Наука, 1994.

12. Михальская А.К. Русский Сократ : Лекции по сравнительно-ист. риторике: Учеб. пособие для студентов гуманитарных фак. / Михальская А.К. - М.: АCADEMIA, 1996.

13. Ораторы Греции : пер. с древнегреч. / Сост. и науч. подгот. текста М. Гаспарова; Вступ. ст. В. Боруховича; Коммент. И. Ковалевой и О. Левинской.

- М.: Худож. лит., 1985. 13. Цицерон. Речи. В 2 т. Т. 1: Годы 81 - 63 до н.э. / Изд. подгот. В.О. Горенштейн, М.Е. Грабарь-Пассек / Цицерон. - Репринт. воспроизведение текста изд. 1962 г. - М.: Наука, 1993.

14. Риторика или Ораторское искусство : Учеб. пособие для студентов вузов: Рек. Умц / авт.-сост. Кузнецов И.Н. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

15. Риторика : учеб. пособие / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. - 5-е изд. - М.: Дашков и К, 2010.

16. Соколова О.И. Культура речевой коммуникации : учеб. пособие для бакалавров, специалистов и магистров неяз. вузов / О.И. Соколова, С.М. федюнина, Н.А. Шабанова. - М.: Флинта: Наука, 2009.

17. Савкова З.В. Искусство оратора : [учеб. пособие] / Савкова Зинаида Васильевна; СПбИВЭСЭП. - 2-е изд., доп. - СПб.: [Знание], 2003.

18. Цицерон. Речи. В 2 т. Т. 2: Годы 62 - 43 до н.э. / Изд. подгот. В.О. Горенштейн, М.Е. Грабарь-Пассек / Цицерон. - Репринт. воспроизведение текста изд. 1962 г. - М.: Наука, 1993.

19. Чанышев А.Н. Аристотель / А.Н. Чанышев. - 2-е, доп. изд. - М.: Мысль, 1987.

20. Яров С. Риторика вождей: В.И. Ленин и И.В. Сталин как ораторы / Яров Сергей // Звезда. - 2007. - N 11. - С. 168-179.

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

1. <http://www.ritoris.ru>
2. <http://www.ritorika.ru>
3. <http://www.orator.education>
4. <http://www.ystno.ru>
5. <http://www.master-ritor.ru>
6. <http://www.gramota.ru>
7. <http://www.slovari.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard (Microsoft PowerPoint).
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

– *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)

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

1. Для материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) «Ораторское искусство (риторика)» имеются мультимедийные классы, включающие специализированное оборудование: проектор, экран.

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

3. В библиотеке РГУФКСМиТ имеется литература, указанная в данной программе в разделе 6 (а, б). Кроме того, на кафедре филологии и спортивной журналистики имеются материалы, обеспечивающие тематические иллюстрации, а также диктофоны, различные словари (орфоэпический, акцентологический, толковый, фразеологический, синонимов, антонимов, фразеологический, иностранных слов и др.).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО (РИТОРИКА)» 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 (ускоренной) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра иностранных языков и лингвистики

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма), 5 семестр (заочная форма),  
3 семестр (заочная форма – ускоренное обучение)

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по теме «Общие требования к публичному выступлению» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)	27 неделя	3
2	Выступление с докладом на семинаре по теме «Выдающиеся ораторы прошлого»	28 неделя	10
3	Презентация по теме «Выдающиеся ораторы прошлого»	28 неделя	6
4	Опрос и выполнение практических заданий по теме «Техника речи»(тренинги)	29 неделя	3
5	Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по темам «Коммуникативные качества речи», «Речевые средства воздействия оратора на слушателей», «Риторические фигуры в публичном выступлении», «Композиция речи» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)	30 неделя	3
6	Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по темам «Методы изложения и объяснения материала», «Логические формы изложения», «Риторические приемы в	31 неделя	3

	<i>публичном выступлении» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)</i>		
<i>7</i>	<i>Деловая игра по теме «Спор. Дискуссия» (групповая учебная дискуссия).</i>	<i>32 неделя</i>	<i>4</i>
<i>8</i>	<i>Написание реферата по теме «Роды и виды ораторской речи»</i>	<i>29-31 недели</i>	<i>12</i>
<i>9</i>	<i>Выступления на семинаре по теме «Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему». Конкурс ораторов.*</i>	<i>33 неделя</i>	<i>6</i>
<i>10</i>	<i>Итоговые тесты по всем разделам дисциплины</i>	<i>32 неделя</i>	<i>20</i>
<i>11</i>	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*\*Студент, победивший в конкурсе ораторов, получает 5 дополнительных бонусных баллов к итоговой оценке.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания по теме «Риторические приемы в публичном выступлении», пропущенной студентом</i>	5
2	<i>Тестирование по теме «Основы ораторского мастерства», пропущенной студентом</i>	5
3	<i>Тестирование по разделу «Основы дискусивно-полемиического мастерства», пропущенному студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Роды и виды ораторской речи», пропущенной студентом</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Выдающиеся ораторы прошлого», пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Выступления по теме «Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему»</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)».

– Для обучающихся, пропустивших занятия, предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплине (модулю) «Ораторское искусство (риторика)», завершающейся 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
-------------------------	---	---	---	---	---	---

*В течение семестра проводится срез текущей успеваемости.*

**Шкала успеваемости по дисциплине (модулю) «Ораторское искусство  
(риторика)» 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)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.1.1 «ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО (РИТОРИКА)»**

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)*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 (очная форма), 5 (заочная форма), 3 (заочная форма – ускоренное обучение)

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** вооружить учащихся основами знаний в области риторики, обучить основам речевого общения, повысить у студентов уровень владения языком, сформировать коммуникативную компетенцию, реальное речевое мастерство, выработать систему умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и риторически культурной речью как важнейшим средством обучения, воспитания и развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом в профессиональной деятельности, т.е. подготовить коммуникативно грамотного выпускника вуза.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** В результате освоения дисциплины (модуля) «Ораторское искусство (риторика)» обучающийся должен:

**Знать:**

- современную концепцию риторики, специфику риторического знания;
- систему основных понятий общей риторики;
- о речи как инструменте общения, об общих требованиях к публичному выступлению;
- о нормах аргументации, отложившихся в культуре современного общества.

**Уметь:**

- управлять своим речевым поведением и анализировать его;
- ориентироваться в речевой ситуации профессионального общения;
- определять коммуникативную стратегию и тактику речевого поведения;
- гибко использовать систему риторических техник для достижения прогнозируемого результата.

**Владеть:**

- основами речевого мастерства, навыками эффективного речевого поведения в актуальных ситуациях общения;
- своим голосом, речевым аппаратом, с тем чтобы общение было максимально эффективным;

- навыки построения высказывания в форме завершенного произведения слова, адресованного определенной публике;

- навыками участия в диалогических и полилогических ситуациях общения, установления контакта, обмена информацией с другими членами языкового коллектива, связанными с говорящим различными социальными отношениями.

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Ораторское искусство (риторика)»:

#### 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	Язык. Речь. Общение	4	1	2	2		
2	Основы ораторского мастерства	4	2	2	12		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		4	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	1	2	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	4	2	2	8		
6	Устное публичное выступление	4		2	10		
		4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение	5	0,25		8		
2	Основы ораторского мастерства	5	1	3	20		
3	Звучащая речь и ее особенности	5	0,5	0,5	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	5	0,25	0,5	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	5		0,5	8		
6	Устное публичное выступление	5		1	8		
		5					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

## Заочная форма обучение (ускоренное обучение)

№	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	Язык. Речь. Общение	3	0,25		8		
2	Основы ораторского мастерства	3	1	2	20		
3	Звучащая речь и ее особенности	3	0,5	1	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	3	0,25	0,5	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	3		0,5	8		
6	Устное публичное выступление	3		2	8		
		3					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.1.2 ЦИВИЛИЗАЦИЯ И 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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО и СПО)*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – кандидат педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Никифорова Александра Юрьевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – заведующая методическим кабинетом кафедры  
ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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



## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель предмета «Цивилизация и спорт» - вооружить студентов историческими знаниями, для последующего использования в педагогической практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего бакалавра в области физической культуры и спорта.

Перед спецкурсом «Цивилизация и спорт» стоят следующие основные задачи:

- показать с научных позиций становление, состояние и развитие спорта и физической культуры в разные периоды существования человеческих цивилизаций;
- раскрыть значение, роль и место спорта и физической культуры в жизни существовавших в мире цивилизаций на разных этапах их развития;
- способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления;
- прививать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физкультурного движения;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области спорта и физической культуры.

## **2. Место дисциплины «Цивилизация и спорт» в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в университете, спецкурс «Цивилизация и спорт» занимает значительное место. Он принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту 3+ высшего профессионального образования.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренная) форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-2 <i>способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>	<p><b>Знать:</b> процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека государства в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	4	5	3
ОК-7 <i>Способность к самоорганизации и самообразованию</i>	<p><b>Знать:</b> пути и средства профессионального самосовершенствования; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p>	4	5	3

ПК-31 <i>Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</i>	<b>Знать:</b> методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта, основные требования по составлению контрольно-измерительных материалов в области физической культуры. <b>Уметь:</b> применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии.	4	5	3
---	---	---	---	---

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплиной является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Цивилизация и спорт».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Типы и истоки цивилизаций	4	0,5	2	6		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	4	1	2	8		
3	Средневековье как этап всемирной	4	0,5	2	6		

	истории						
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	4	1	2	6		
5	Место России в мировой средневековой цивилизации	4	0,5	1	6		
6	Россия в мировом историческом процессе	4	0,5	1	6		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	4	1	2	6		
8	Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации	4	1	2	8		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</b>		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Типы и истоки цивилизаций	5	0,5	0,5	8		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	5	0,5	0,5	8		
3	Средневековье как этап всемирной истории	5	-	1	8		
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	5	-	1	8		
5	Место России в мировой средневековой	5	-	1	8		

	цивилизации						
6	Россия в мировом историческом процессе	5	0,5	0,5	8		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	5	-	1	8		
8	Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации	5	0,5	0,5	8		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		зачет

### Заочная (ускоренная) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Типы и истоки цивилизаций	3	0,5	0,5	8		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	3	0,5	0,5	8		
3	Средневековье как этап всемирной истории	3	-	1	8		
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	3	-	1	8		
5	Место России в мировой средневековой цивилизации	3	-	1	8		
6	Россия в мировом историческом процессе	3	0,5	0,5	8		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	3	-	1	8		
8	Современное	3	0,5	0,5	8		

	спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации						
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>			зачет

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Темы и краткое содержание.

#### Тема 1. Типы и истоки цивилизаций

Возраст человеческой цивилизации примерно равен 35-40 тысячам лет. Цивилизация – сообщество людей, объединенное основополагающими духовными ценностями и идеалами, имеющее устойчивые особые черты в социально-политической организации, культуре, экономике и психологическое чувство принадлежности к этому сообществ. В центре исторического процесса – человек со сложными взаимосвязями с обществом, а также общество как саморазвивающаяся система.

В рамках одного типа развития, несмотря на наличие общих черт, наблюдается большое разнообразие во всех сферах жизни. На основе сформулированных А.Тойнби и Л.И.Семенниковой признаков выделяют три типа цивилизаций: непрогрессивная форма существования, циклического развития и прогрессивного развития.

Термин «Спорт» происходит от древнелатинского слова «диспорtare» - развлекаться. В старофранцузском языке отсюда произошло слово «деспорт» - развлечение, из которого образовался термин «ле спор(т)», перешедший в немецкий язык – «шпорт» и английский - “спорт”. Так этот термин распространился по всему миру. В Скандинавских странах ему соответствует слово «идрот», а в странах, говорящих на испанском языке, он звучит как “депорте”.

В России термин «спорт» впервые упомянут в 1851 г. В газете «Северная пчела», издаваемой Ф.В. Булгариным отмечалось, что под понятием «спорт» подразумеваются «все гимнастические упражнения или забавы. Сюда же относятся псовая охота, стрельба в цель, верховая езда, охота, рыболовство, мореплавание».

Непрогрессивные типы существования человеческих цивилизаций. Народы, живущие в рамках природного годового цикла. Сущность непрогрессивного типа существования – неизменность, гармония, единство в с природой. Система жестких запретов – табу. Деформированные анклавны непрогрессивных типов существования цивилизаций (в Австралии, Африке, Америке, Сибири).

Неолитическая революция - произошедший в позднепервобытном обществе революционный переворот в производстве, связанный, с переходом от присваивающего к производящему хозяйству и создавший предпосылки для

формирования раннеклассового общества.

Переход от присваивающего хозяйства (охота, собирательство, рыболовство) к производящему хозяйству (земледелие и скотоводство). Именно эта смена основных видов производственной деятельности привела к развитию социальной дифференциации, археологическими показателями которой являются монументальная архитектура, иерархия поселений и развитое искусство.

В основе образования принципа состязательности в первобытном обществе лежат разные базисные системообразующие потребности, определяющие основные направления их развития, порождающие в рамках этих форм особую культурную среду и обеспечивающие, через специфические формы двигательной активности, физическое и духовное совершенствование каждого человека.

## **Тема 2. Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация**

Классический вариант восточной цивилизации представлен обществами Древнего Египта, индуистского, буддийского и конфуцианского Востока, имеющими циклический тип развития. Восприятие действительности не только в реальности, но и через призму религиозной догматики.

Особый тип связей, имеющий исключительно вертикальный характер. Тип государства – деспотия. Корпоративные формы собственности. Ведущая роль религии. Коллективизм.

Понятие Запада как символ определенных ценностей и образа жизни, а не географической категории. Тип прогрессивного развития.

Яркие представители – Древняя Греция и Древний Рим.

Идеология индивидуализма – безусловного приоритета личности. Появление частнособственнических отношений, господство частного товарного производства, ориентированного преимущественно на рынок.

Возникновение теоретически обоснованных демократии и республиканской формы правления. Демократия – первый в истории образец народовластия.

Состязательность – основной показатель греческой культуры. Отражение состязательности в мифах - соревнования богов: Афина с Арахной в ткачестве, Аполлон с Марсием в музыке и т.д. Колыбель греческой агонистики - гомеровское время. Античные агоны Древней Греции – Олимпийские, Пифийские, Немейские, Истмийские.

Возникновение гладиаторских боев в Древнем Риме как погребальных обрядов. *Mimus* – долг живого по отношению к мертвому. Отношение христианства к гладиаторским боям. Прекращение боев в 400 г.

## **Тема 3. Средневековье как этап всемирной истории**

Введение итальянским гуманистом Флавио Бьондо термина «Средние века» (1483 г.).

Распад Западной римской Империи. Великое переселение народов.

Становление средневековой культуры: взаимодействие культуры варварских племен и античной культуры.

Средневековая культура - результат сложного, противоречивого синтеза античных традиций, культуры варварских народов и христианства.

Арабский халифат. Арабо-мусульманская цивилизация (VII-XII веков). Закон Магомета.

Европейская средневековая цивилизация. Католичество. Крестовые походы. Рыцарская культура: система воспитания и рыцарские турниры.

Разрушение средневековой цивилизации (XIII). Процесс рационализации сознания. Отделение системы образования от церкви.

Великая хартия вольностей (1215 г.).

Эпоха Возрождения – освоение опыта античной цивилизации.

Религиозная Реформация (XVI в.). появление протестантизма. Смена религиозного сознания светским мировоззрением.

Необходимость постоянного развития, движения вперед – высшая ценность. Идеология индивидуализма.

«Пари» - толчок к возникновению первых спортивных состязаний и спортивных объединений. Первые спортивные правила (1732 г.). «Спорт джентльменов».

Создание первых международных федераций (1881 г.). Возникновение систем спортивных соревнований по отдельным видам спорта.

#### **Тема 4. Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны**

Частная собственность, рыночные отношения – порождение имущественной и социально-классовой дифференциации, социально-политического неравенства. Социально-классовые конфликты. Переход от мануфактуры к фабрике – массовая пролетаризация населения. Обострение социальных противоречий. Крупные конфликты в Европе: восстание ткачей во Франции (1830 г.), революции во Франции и Германии, восстание в Вене 1848 г.), революция в Испании (1854-1856 гг.), Парижская Коммуна 1871 г.).

Апологетика колониальной экспансии, возвеличивание «цивилизаторской миссии» европейских держав в колониях, оправдание применения насилия. Крайние проявления национализма – шовинизм, расизм, ксенофобия.

Индустриализация жизни человека: механический транспорт, бытовая техника, жесткий ритм жизни, подчиненный производству.

Глобальный кризис Запада в первой половине XX века – появление политических сил, отвергающих демократию, рынок, индивидуализм (коммунизм, фашизм). Вторая мировая война.

Расширение организационных и соревновательных рамок спортивной жизни. Культ спортивных рекордов. Создание новых международных спортивных объединений (ФИЖК, АИБА, ФЕИ) в 1920-е годы. Возникновение международного студенческого спортивного движения – Международная конфедерация студентов (1919 г.). новые спортивные соревнования: Игры Британской Империи (1930 г.), Балканские игры (1930 г.), Женские мировые игры (1922 г.).



Современная западная цивилизация: изменение форм частной собственности (из индивидуальной в различные формы коллективной); сглаживание социально-классовой дифференциации; идея диктатуры пролетариата уходит в прошлое; рост совокупного национального богатства - создание высокого уровня благосостояния для большей части населения; идея многонационального сообщества.

Расширение и углубление спортивной жизни на современном этапе. Новые спортивные соревнования: Всемирные юношеские игры (1998 г.), Юношеские Олимпийские игры (2011 г.), Европейские юношеские олимпийские фестивали (1993 г.), Австралийские юношеские олимпийские фестивали (193 г.), Юношеские игры Азии.

### **Тема 5. Место России в мировой средневековой цивилизации**

История России – часть мировой истории. Инициатива объединения различных этносов в единую нацию евразийцев. Неповторимость российской культуры. Идеино-религиозная основа России.

Исторический феномен России в условиях Московского государства. Рождение и закрепление названия страны.

Три этапа становления государственности на Руси: I этап (VII-VIII вв.), II этап (первая - третья четверть IX в.), III (этап 882 г.).

Язычество как духовная основа Древнерусского государства. 960-988 гг. – создание Владимиром Святославовичем духовной основы государства и сакрализация власти на основе язычества.

Принятие христианства. Установление прочных политических, торговых, культурных связей с христианскими странами. Восточная патристика через византийское посредничество приносит дистанцирование от латинства, от греко-римского наследия. Органичное слияние русского язычества и христианства – совмещение христианских праздников с языческими игрищами. Кулачные бои как часть новых христианских праздников. Кулачные бои – первые регламентированные состязания на Руси.

Образ русского богатыря в народном эпосе (былины) как носителя физической мощи – Илья Муромец, Микула Селянинович, Добрыня Никитич. Куль физической силы в произведениях древнерусской литературы. Единоборства русских богатырей.

### **Тема 6. Россия в мировом историческом процессе**

XIX век – под знаком Великой Французской революции. Отмена Павлом I Жалованных грамот дворянству (1800 г.). Отмена Александром I ограничений Павла I. Отмена крепостного права в прибалтийских губерниях (в Латвии и Эстонии). Война с Наполеоном. Военно-физическая подготовка русских солдат. 1808 г. летние рысистые бега на Донском поле и зимние на льду Москвы-реки

Великие реформы Александра II.

Первые спортивные клубы и общества Российской империи (в 1834 г. - Московское Общество Охотников Конского бега; 1862 г. - Московское Общество Охоты). Первые спортивные состязания (1845 г. - скачки для

офицеров в Красном селе 1872 г. - "русский стипль-чез").

### **Тема 7. Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация**

Социализм – общественный идеал, который не может быть реализован. В СССР социалистическая идея в коммунистическом варианте – важнейший фактор, адаптирующий к тоталитарной системе. Коллективизм – составная часть социалистической идеи. Установление государственного атеизма в стране (Союз безбожников СССР, 1926 г.). Выход из международных организаций, в том числе спортивных. Советские массовые спортивные праздники как главная часть советской физической культуры.

Укрепление социалистической системы после победы над фашизмом в Великой Отечественной войне. Выход на международную политическую арену. Участие в международных соревнованиях. Выдающиеся советские спортсмены. Роль спорта в СССР. Советский спорт – самый передовой спорт в мире. Советская печать об успехах советских спортсменов. Постановления Пленумов ЦК КПСС о советском спорте. Ведущая роль коммунистической партии в развитии спорта высших достижений.

Политическое и экономическое состояние Российской Федерации на современном этапе. Роль РФ на международной политической арене. Представители России в международных объединениях.

Агрессии против России (Грузино-Абхазский конфликт, проблемы с поставками российского газа через Украину в европейские страны).

Управление российским спортом. Ведущие общественные и государственные спортивные объединения (Минспорт, ОКР, ДЮСШ, ДСО профсоюзов и др.).

Кризисные явления в управлении российским спортом. Упадок авторитета отечественного спорта на международной арене. Перспективы развития различных видов спорта в стране. Развитие одних видов спорта в ущерб другим.

Идея о единстве человеческой цивилизации (Н.Д.Кондратьев).

Первоначальное проникновение с Востока (Финикия) письменности, христианства на Запад (Древняя Греция). Походы Александра Македонского – влияние Запада на Восток. Влияние Крестовых походов на мусульманский мир и наоборот.

Колониальная политика XIX века. Деколонизация XX века.

Усвоение прогрессивного опыта при сохранении цивилизационных особенностей каждого сообщества.

Популяризация Востока на Западе. Смещение приоритетов от конкретных целей к смысловым установкам. Расширение интереса к философским и эстетическим учениям Востока. Широкое развитие восточных единоборств. Мировые чемпионаты по восточным единоборствам.

Спортивное движение в современной цивилизации. Массовый спорт, спорт для всех, спортивное движение высших достижений, спорт для лиц с ограниченными возможностями. Спортивные соревнования – чемпионаты мира, Европы, региональные игры. Развитие спорта в Азии. КНР – крупнейшая

спортивная держава среди восточного типа цивилизаций. Крупные международные спортивные объединения. Региональные спортивные соревнования. Азиатские игры (с 1951 г.), Афро-Азиатские игры (2003 г.). Выдающиеся спортсмены.

### **Тема 8. Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации**

Олимпизм – философия жизни, объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Идея о построении мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства всех его членов. Принцип честной игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении системы международных спортивных соревнований.

Олимпийская Хартия. О единстве всего населения земного шара. Олимпийское перемирие.

Создание первых Международных спортивных федераций в конце XIX века. Совершенствование форм управления международным спортивным движением после второй мировой войны.

Место Российской Федерации в международном спортивном движении. Представители России в международных спортивных объединениях. Национальные спортивные федерации по видам спорта. Выдающиеся спортсмены страны.

Россия на Играх Олимпиад XXI века. Проблемы и перспективы.

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Цивилизация и спорт»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

#### **Вопросы к зачету по курсу «Цивилизация и спорт»**

1. Что является предметом спецкурса Цивилизация и спорт?
2. Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу изучения спецкурса?
3. Назовите основные периоды и источники спецкурса.
4. В чем состоит значение спецкурса для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
5. Дайте определение понятию цивилизации. Цивилизация, как основная

типологическая единица истории.

6. Перечислите основные типы цивилизации.
7. Что вы знаете о природных сообществах.
8. Дайте характеристику восточному типу цивилизации.
9. Что представляет собой западная цивилизация?
10. Расскажите о значении периода неолита для становления цивилизации. Что такое неолитическая революция?
11. Дайте определение состязательности. Что вы знаете о зарождении состязательности в первобытном обществе?
12. Расскажите о возникновении первичной цивилизации на востоке и особенностях состязательной деятельности.
13. Расскажите о вкладе цивилизации Междуречья в мировую культуру, в том числе физическую культуру и спорт.
14. Что вы знаете о современном состоянии спортивного движения в цивилизациях восточного типа? На примере одной страны.
15. Что вы знаете о современном состоянии спортивного движения в цивилизациях западного типа? На примере одной страны.
16. Расскажите о состязательности в античном мире.
17. Изложите основы агонистики и расскажите об агонах Древней Греции.
18. Спортивные зрелища в культуре Древнего Рима.
19. Особенности и типологические черты Средневековья. Основные цивилизационные регионы этой эпохи. Особенности спорта в этих регионах.
20. Особенности западной цивилизации накануне второй мировой войны. Особенности спортивного движения этого периода.
21. Особенности спортивного движения и спортивного руководства в странах западной цивилизации на современном этапе (на примере одной страны).
22. Единая мировая цивилизация. Роль спорта в современной цивилизации.
23. Место России в мировом историческом процессе. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения на разных этапах истории Руси.
24. Физическая культура в произведениях русского народного творчества (былины, сказки, легенды).
25. Политические и экономические условия в России в первой половине XIX века. Зарождение спортивного движения в стране.
26. Политические и экономические условия в России во второй половине XIX века. Спортивные организации страны.
27. СССР – великая спортивная держава.
28. Политическая идеология в спортивном движении в СССР в 20-30 гг. XX века.
29. Политическая идеология в спортивном движении в СССР в 60-90 гг. XX века.
30. Органы руководства спортивным движением в СССР накануне второй мировой войны..
31. Органы руководства спортивным движением в СССР после второй мировой войны.
32. Вопросы развития физической культуры и спорта в постановления

Пленумов ЦК КПСС.

33. Современная Россия в мировой цивилизации. Роль спорта в стране.

34. Организация управления российским спортом на современном этапе. Закон о физической культуре и спорте.

35. Зарождение олимпизма как глобального общественного явления.

36. Олимпийская Хартия. Роль основополагающих принципов олимпизма в установлении мира и взаимопонимания между цивилизациями.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### ***а) основная литература:***

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. [209808](#)

### ***б) дополнительная литература:***

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. [187987](#)

2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. [193306](#)

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>

2. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)

3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>

4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>

5. Официальный сайт Минспорта РФ

6. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

7. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>

8. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

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

#### ***- программное обеспечение дисциплины (модуля):***

- Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

***- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:***

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «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)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - [www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Цивилизация и спорт».**

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 и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Цивилизация и спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» **профиля** «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и заочной (ускоренной) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Преподаватель: Никифорова А.Ю.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр для очной формы, 3 семестр для заочной (ускоренной) формы обучения, 5 семестр для заочной формы обучения.

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.	Контрольная работа 1 Основные типы цивилизаций	5	6
2.	Контрольная работа 2 Россия в мировой цивилизации	7	6
3.	Контрольная работа 3 Олимпийское движение в современной цивилизации	9	6
4.	Тест	10	12
5.	Опрос 1 Основные типы цивилизаций	4	5
6.	Опрос 2 Россия в мировой цивилизации	6	5
7.	Опрос 3 Олимпийское движение в современной цивилизации	8	5
8.	Доклад, презентация	4-6	10
9.	Доклад, презентация	7-9	10
10.	Реферат	2-9	10
11.	Посещение занятий	1-10	5
12.	<b>Зачет</b>	10	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Доклад, презентация	6
2.	Реферат	10
3.	Эссе	9

<sup>1</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 «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам (модулям), завершающихся 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)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.1.2 ЦИВИЛИЗАЦИЯ И 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, заочная, заочная (ускоренная)* Год набора 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**2. Семестр освоения дисциплины:** 4 семестр для очной формы обучения, 3 семестр для заочной (ускоренной) формы обучения, 5 семестр для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель предмета «Цивилизация и спорт» - вооружить студентов историческими знаниями, для последующего использования в педагогической практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего бакалавра в области физической культуры и спорта.

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

*ОК-2 способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;*

*ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию;*

*ПК-31 Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.*

**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	Типы и истоки цивилизаций	4	0,5	2	6		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	4	1	2	8		
3	Средневековье как	4	0,5	2	6		

	этап всемирной истории						
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	4	1	2	6		
5	Место России в мировой средневековой цивилизации	4	0,5	1	6		
6	Россия в мировом историческом процессе	4	0,5	1	6		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	4	1	2	6		
8	Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации	4	1	2	8		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</b>		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Типы и истоки цивилизаций	5	0,5	0,5	8		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	5	0,5	0,5	8		
3	Средневековье как этап всемирной истории	5	-	1	8		
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	5	-	1	8		
5	Место России в мировой	5	-	1	8		

	средневековой цивилизации						
6	Россия в мировом историческом процессе	5	0,5	0,5	8		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	5	-	1	8		
8	Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации	5	0,5	0,5	8		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		зачет

### Заочная (ускоренная) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Типы и истоки цивилизаций	3	0,5	0,5	8		
2	Древняя восточная цивилизация и первая западная цивилизация	3	0,5	0,5	8		
3	Средневековье как этап всемирной истории	3	-	1	8		
4	Западная цивилизация накануне и после II Мировой войны	3	-	1	8		
5	Место России в мировой средневековой цивилизации	3	-	1	8		
6	Россия в мировом историческом процессе	3	0,5	0,5	8		
7	Россия и социализм. Россия и Мировая цивилизация	3	-	1	8		

<b>8</b>	Современное спортивное и олимпийское движение и его роль в современной цивилизации	3	0,5	0,5	8		
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>			зачет

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.1.3 Этика**

(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* Год

набора 2018 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от « 24 » 04 \_\_\_\_\_ 2017г.

Составитель: **Балаева Ольга Евгеньевна** – кандидат философских наук, доцент  
кафедры философии и социологии ФБГОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Этика**» является овладение студентами теоретических основ нравственности, закономерностей ее функционирования в обществе в контексте освоения многообразных способов этико-философского осмысления социокультурных явлений. Курс реализуется на русском языке.

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

«**Этика**» **Б1.В.ДВ.1.3** относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОПОП по направлению подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** (профиль «*Спортивная подготовка в избранном виде спорта*»).

Программа этой дисциплины тесно связана с гуманитарным образовательным блоком в целом; но формируется, в первую очередь, на основе базового курса по философии.

В свою очередь, «**Этика**» является сопряженной с гуманитарными дисциплинами по выбору вариативной части следующего года обучения.

## 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
1	3	5	6	7
<b>ОПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать этические методы формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этическими методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни</li> </ul>	3		5
<b>ПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- этические средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни</li> </ul>	3		5



	<p><i>Уметь:</i> - выбирать этические средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни</p>			
--	---	--	--	--

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

Общая трудоемкость дисциплины на очном и заочном отделениях составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	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>Модуль 1:</b> Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль					
1	<u>Тема 1:</u> <i>Возникновение этики, ее предмет и функции. Характерные черты морали</i>	1	2	5		
2	<u>Тема 2:</u> <i>Основные категории этики</i>	1	2	5		
	<b>Модуль 2:</b> История этических учений					
3	<u>Тема 1:</u> <i>Древние этические теории и концепции</i>	1		6		
4	<u>Тема 2:</u> <i>Этика Средневековья и Нового времени</i>	1		6		
5	<u>Тема 3:</u> <i>Основные этические концепции XX в.</i>		2	6		
6	<u>Тема 4:</u> <i>Этические традиции в России</i>		2	6		
	<b>Модуль 3:</b> Профессиональная этика, ее место в общей теории нравственности					
7	<u>Тема 1:</u> <i>Прикладная</i>	1	2	6		

	<i>этика. Ее соотношение с нормами универсальной этики.</i>					
<b>8</b>	<i>Тема 2: Понятие профессионального этического кодекса, его специфика в различных сферах трудовой деятельности</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	<i>Тема 3: Этика и этикет, общее и особенное. Роль в формировании фирменного стиля</i>		<b>2</b>	<b>6</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения:

№	Раздел дисциплины	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>Модуль 1:</b> Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль					
<b>1</b>	<i>Тема 1: Возникновение этики, ее предмет и функции. Характерные черты морали</i>	<b>1</b>		<b>6</b>		
<b>2</b>	<i>Тема 2: Основные категории этики</i>	<b>1</b>		<b>7</b>		
	<b>Модуль 2:</b> История этических учений					
<b>3</b>	<i>Тема 1: Древние этические теории и концепции</i>		<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>4</b>	<i>Тема 2: Этика Средневековья и Нового времени</i>		<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>5</b>	<i>Тема 3: Основные этические концепции XX в.</i>			<b>7</b>		
<b>6</b>	<i>Тема 4: Этические традиции в России</i>			<b>7</b>		
	<b>Модуль 3:</b> Профессиональная этика, ее место в общей теории					

	нравственности					
7	<i>Тема 1: Прикладная этика. Ее соотношение с нормами универсальной этики.</i>			7		
8	<i>Тема 2: Понятие профессионального этического кодекса, его специфика в различных сферах трудовой деятельности</i>		2	7		
9	<i>Тема 3: Этика и этикет, общее и особенное. Роль в формировании фирменного стиля</i>		2	7		
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</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).

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ:**

#### **Модуль 1: Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль**

- 1) Предмет этики; уровни этического знания.
- 2) Типология этических учений, специфика каждого из этапов.
- 3) Проблема происхождения морали в обществе. Религиозно-идеалистическая, натуралистическая и социально-историческая гипотезы происхождения морали.
- 4) Понятие морали и нравственности, общее и особенное; основные свойства и функции.
- 5) Золотое правило нравственности, его основные нормативно-регулятивные характеристики
- 6) Значение понятия «этика». Происхождение термина и различные трактовки в истории философии.
- 7) Этика, мораль, моральная философия и морализаторство.
- 8) Нравственные границы нигилизма. Аморализм и имморализм.
- 9) Специфика языка морали. Язык морали и язык науки.
- 10) Моральные суждения: предписательные и оценочные.
- 11) Моральные нормы и нравственные принципы.
- 12) Нравственные идеалы, специфика их формирования у отдельной личности.

- 13) Типы этических теорий в соответствии с пониманием источника морали
- 14) Нормы права и нормы морали: сходства и различия.
- 15) Нравственно-правовые кодексы (на примере трудовой этики Гесиода, Юстиниана, «Поучения» Мономаха, «Домостроя»).
- 16) Объективность и всеобщность требований свободы, равенства и прав человека в Декларации независимости США, Билле о правах 1789-1791, Декларации прав человека и гражданина 1789 года, Документах Хельсинского совещания по безопасности в Европе, Конституции РФ).
- 17) Категории этики – общий анализ в контексте историко-культурологических изменений.
- 18) Природа нравственного долженствования в истории этических учений. Долг и совесть в нравственной жизни личности.
- 19) Феномен совести, его характеристика.
- 20) Добро и зло; диалектика их взаимосвязи. Добро в абсолютном и относительном смысле в истории этических учений.
- 21) Понятие добродетели, специфика в античной, христианской и современной этике.
- 22) Проблема справедливости в этике; моральное, правовое и социально-экономическое значение данной категории.
- 23) Нравственная свобода. Проблема отрицательной и положительной свободы. Понятия нравственной необходимости и свободы; морального выбора.
- 24) Моральная ответственность личности; ее обоснование.
- 25) Этика счастья. Этический и практический смыслы счастья как нравственной категории.
- 26) Этико-философский смысл любви и дружбы.
- 27) Идея нравственного совершенства, различные подходы к её трактовке в этике.
- 28) Проблема смысла жизни в этике; трансцендентная и имманентная традиции в решении проблемы смысла жизни.
- 29) Эвдемонизм как этическое направление, его специфика и основные представители.
- 30) Свобода, необходимость свободы для обоснования истинности нравственного закона.
- 31) Понятие долга. Добрая воля как проявление абсолютной необходимости нравственного закона.
- 32) Совесть как критерий нравственной жизни. Понятия «совести» в различные исторические периоды.
- 33) Природа совести. Негативная и позитивная трактовки совести. «Чистая совесть». «Свобода совести».
- 34) Нормативность и наднормативность любви. Этический критерий в любви.
- 35) Тема насилия как этическая проблематика.
- 36) Основные этические доводы «за» и «против» эвтаназии и смертной казни.
- 37) Нарушение и отстаивание нравственных норм в процессе смертной казни и эвтаназии.
- 38) Моральные, правовые и социально-экономические аспекты проблемы справедливости.

39)Справедливость как мера соотношения прав и обязанностей, деяния и воздаяния.

40)Справедливость, милосердие и человеколюбие.

## **Модуль 2: История этических учений**

1)Этика буддизма.

2)Пять столпов ислама, их возникновение и концептуальный смысл.

3)Ислам и христианство: сходства и различия в понимании нравственных норм.

4)Сравнительный анализ паранравственных и протонравственных стандартов Гомера и Гесиода.

5)Природа добра и зла Платону. Собственное и постороннее зло.

6)Предмет и задачи этики, по Аристотелю.

7)Учение Аристотеля о высшем благе. Отличие трактовки понятия блага у Платона и Аристотеля.

8)Аристотель о различных пониманиях счастья (блаженства) - соответствующих различным образам жизни.

9)Учение о добродетели у Аристотеля. Этические и дианоэтические добродетели.

10)Учение о душе. Отличие аристотелевского учения о душе от платоновского.

11)Проблема всеобщности (универсальности) моральных требований у Канта.

12)Специфика религиозной морали.

13)Христианство о природе добра и зла.

14)Христианское учение о любви-милосердии.

15)«Исповедь» Августина как базовый трактат христианской этики.

16)Учение об абсолютной ценности человека как бессмертного духовного существа.

17)«Любовь к ближнему» как важный принцип христианской морали.

18)Учение И.Канта о категорическом императиве. Его основные формулировки. Категорический императив и гипотетический императив.

19)Сравнительные характеристики категорического императива и золотого правила нравственности.

20)Переход от чистого разума к практическому в кантовской этике.

21)«Теодицея» Г. Лейбница.

22)Нравственный смысл человеческой жизни у Вл.С. Соловьева. Единство личных и общественного интересов

23)Философия непротivления злу насилuем Л.Н.Толстого и её критика.

## **Модуль 3: Профессиональная этика, ее место в общей теории нравственности**

1.Профессионализм и этика.

2.Прикладная и профессиональная этика; общее и особенное.

3.Проблемы современной прикладной этики (характеристика, примеры).

4.Профессиональный этический кодекс, его регулятивно-контролирующая функция.

5.Этические модели поведения в образовательном процессе.

6.Этический кодекс как регулирующий документ профессиональных сообществ.

7. Специфика профессиональных этических кодексов (педагога, медицинского работника, социального работника, журналиста и т.д.)
8. Этика деловых отношений.
9. Этико-психологические основы общения. Психология общения и этикет.
10. Два уровня этики бизнеса (макроэтика и микроэтика).
11. Этика делового общения и партнерских отношений.
12. Место этикета в формировании профессионального имиджа.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ (КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ):**

1. Скептицизм, нигилизм и имморализм в отношении к морали. Этическая, нигилистическая и имморалистическая критика морали.
2. Эволюционистские теории происхождения морали. Основные представители эволюционной этики, методологические подходы, идеи. Социобиология как современный вариант эволюционной этики.
3. Социально-договорные теории происхождения морали (права). «Нигилистические» теории происхождения морали (Б.Мандевиль, Ф.Ницше) и марксистская концепция происхождения морали.
4. Формирование первичных нравственных форм в процессе разложения первобытной общины, социальной дифференциации и обособления индивидов. Отражение процесса становления морали в языке и в древней литературе (Гомер, Гесиод).
5. Т.Гоббс о переходе от естественного состояния к общественному договору. Законы разума.
6. Ф.Ницше о формировании понятий «добро и зло», «хорошее и плохое».
7. Различные представления о природе совести в этических учениях. Понятие «чистой совести», «свободы совести».
8. Понятие ценности. Положительные и отрицательные, абсолютные и относительные, объективные и субъективные ценности. Ценность и оценка.
9. Учение Н.А.Бердяева о добре и зле.
10. Понятие ответственности в этике. М.Вебер об «этике ответственности».
11. Гражданское общество и его нравственные ценности (плюрализм, автономия, толерантность).
12. Специфика взаимоотношений политики, власти и морали. Проблема несовместимости морали и политики.
13. Принцип полезности в системе социальной этики. Социально-нравственный идеал «протестантской этики» (М.Вебер).
14. Смертная казнь; этические аргументы «за» и «против» смертной казни.
15. Понятия насилия и ненасилия как этические категории. Принципы милосердия и заботы - этическая основа ненасилия.
16. Философия непротивления злу насилием Л.Н.Толстого.
17. Семантическое разнообразие слов «дружба» и «любовь». Теории любви (дружбы) Платона и Аристотеля и христианское учение о любви-милосердии.
18. Понятие заботы в феминистской этике. Естественная и моральная забота.
19. Благодеяние как этическая категория. Предмет и формы благодеяния.

- 20.Благодетельность (филантропия) в контексте этических учений, ее специфика.
- 21.Милостыня и благотворительность.
- 22.Прагматические и этические критерии благотворительности.
- 23.Связь доминирующих ценностных ориентиров с типом личности; основные моральные качества личности.
- 24.Моральный выбор как этическая категория, основные его характеристики. Два подхода в истории философии к проблеме предмета морального выбора.
- 25.Счастье как этическая категория, нравственный и психологический ее смысл; гедонистическое, утилитаристское, перфекционистское понимания счастья.
- 26.Идея нравственного совершенства. Совершенство как идеал и совершенствование как процесс достижения идеала.
- 27.Учения о совершенстве в платонизме, буддизме, христианстве.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ:**

- 1.Возникновение этики как научного знания.
- 2.Предмет этики; уровни этического знания.
- 3.Типология этических учений, специфика каждого из этапов.
- 4.Проблема происхождения морали в обществе. Религиозно-идеалистическая, натуралистическая и социально-историческая гипотезы происхождения морали.
- 5.Понятие морали и нравственности, общее и особенное; основные свойства и функции.
- 6.Золотое правило нравственности, его основные нормативно-регулятивные характеристики
- 7.Категории этики – общий анализ в контексте историко- культурологических изменений.
- 8.Природа нравственного долженствования в истории этических учений. Долг и совесть в нравственной жизни личности.
- 9.Феномен совести, его характеристика.
- 10.Добро и зло; диалектика их взаимосвязи. Добро в абсолютном и относительном смысле в истории этических учений.
- 11.Понятие добродетели, специфика в античной, христианской и современной этике.
- 12.Проблема справедливости в этике; моральное, правовое и социально-экономическое значение данной категории.
- 13.Нравственная свобода. Проблема отрицательной и положительной свободы. Понятия нравственной необходимости и свободы; морального выбора.
- 14.Моральная ответственность личности; ее обоснование.
- 15.Этика счастья. Этический и практический смыслы счастья как нравственной категории.
- 16.Этико-философский смысл любви и дружбы.
- 17.Идея нравственного совершенства, различные подходы к её трактовке в этике.

18. Проблема смысла жизни в этике; трансцендентная и имманентная традиции в решении проблемы смысла жизни.
19. Эвдемонизм как этическое направление, его специфика и основные представители.
20. Особенности этической мысли Древней Индии.
21. Особенности этики Древнего Китая. Сравнительный анализ нравственных ориентиров в конфуцианстве и даосизме.
22. Мусульманская этика; специфика понимания нравственного поступка.
23. Античная этика: общая характеристика.
24. Этический рационализм Сократа.
25. Этические проблемы в произведениях Платона.
26. Проблема высшего блага в этике Аристотеля.
27. Индивидуалистическая тенденция в морально-этических учениях Эпикура и стоиков.
28. Учение Аристотеля о добродетелях.
29. Христианская моральная доктрина на основе анализа библейских текстов (Декалог Моисея; Нагорная проповедь Иисуса Христа и др.).
30. Основные проблемы этических учений Средневековья; их социокультурные предпосылки.
31. Учение Августина о благодати.
32. Особенности этики Нового времени; проблема соотношения индивидуального и общественного в морали.
33. Учение о естественном и общественном состояниях в этике Т. Гоббса.
34. Моральная философия И. Канта. Проблема долга и склонности в его учении.
35. Учение И. Канта о категорическом императиве. Три практических принципа категорического императива.
36. Понятия «мораль» и «нравственность» в философии Гегеля.
37. Ф. Ницше о происхождении и природе моральных понятий («добро» и «зло», «хорошее» и «плохое», «совесть»).
38. В. С. Соловьев об истоках и развитии нравственности.
39. Учение Н. А. Бердяева об уровнях нравственности.
40. «Философия жизни» Ф. Ницше как этическое учение.
41. Диалектико-материалистическая трактовка морали в этике марксизма.
42. Прикладная и профессиональная этика; общее и особенное.
43. Проблемы современной прикладной этики (характеристика, примеры).
44. Профессиональный этический кодекс, его регулятивно-контролирующая функция.

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

### **А). Основная литература:**

1. Балаева О.Е. Этика: учеб. пособие; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2016. С.125. [248398](#)

2. Этика : учеб. для акад. бакалавриата, для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : рек. Умо высш. образования / под



общ ред. акад. РАН А. А. Гусейнова ; Филолог. фак. МГУ им. М.В. Ломоносова. - М.: Юрайт, 2015. - 569 с. [244414](#)

Б). *Дополнительная литература:*

1. Балаева, О.Е. Связь профессиональной спортивной этики с общей теорией нравственности / О.Е. Балаева // 8 научно-практическая конференция "Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России", 1-3 апр. 2010 г. : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ [и др.]. - М., 2010. - С. 40-43. [185440](#)

2. Капшук О.Н. Этика и психология делового общения руководителя и подчиненного / О.Н. Капшук. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 219 с. [241771](#)

3. Кошечая И.П. Профессиональная этика и психология делового общения : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.П. Кошечая, А.А. Канке. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 303 с. [20920](#)

4. Красникова Е.А. Этика и психология профессиональной деятельности : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / Е.А. Красникова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 223 с. [218625](#)

5. Лысакова И.П. Азбука вежливости : учеб. пособие по рус. яз. для детей, начинающих осваивать рус. яз. : доп. УМО по направлениям пед. образования / И.П. Лысакова, Е.А. Железнякова, Ю.С. Пашукевич ; под ред. проф. И.П. Лысаковой. - М.: КНОРУС, 2013. [235464](#)

6. Профессиональная этика и этикет : учеб. пособие / [авт.-сост. Н.П. Гаврилова, Е.О. Гаврилов, С.Б. Максюкова] ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово: Изд-во Кузбас. гос. тех. ун-та, 2008. - 152 с. [25477](#)

7. Психология и этика делового общения : учеб. для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ, Умо "Проф. учеб." / под ред. В.Н. Лавриненко. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ, 2010. - 415 с. [186829](#)

8. Семенов А.К. Психология и этика менеджмента и бизнеса : учеб. пособие / А.К. Семенов, Е.Л. Маслова. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Дашков и К, 2009. - 274 с. [70277](#)

9. Шеламова Г.М. Психология и этика профессиональной деятельности : учеб. пособие для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. нач. проф. образования и проф. подгот. / Г.М. Шеламова. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 63 с. [188373](#)

в) *Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

<http://www.ethicscenter.ru/>- образовательный ресурсный центр по этике

<http://dic.academic.ru/>

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1. Офисный пакет приложений – Microsoft Office.
2. 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):*

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

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

1. Учебная аудитория, специально оборудованная для мультимедийных презентаций.
- 2.Проектор.
- 3.Компьютер или ноутбук.
- 4.Интерактивная доска.
- 5.Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Этика» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса очной и 3 курса заочной формы (м) обучения направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **философии и социологии**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 семестр** на очной и **5 семестр** на заочной формах обучения

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль»	2 неделя	10
2	Выступление на семинаре	В течение семестра	10
3	Тест по разделу «Основные категории этики»	4 неделя	10
4	Написание реферата «История этических учений»	5 неделя	10
5	Выполнение практического задания по разделу «Понятие профессионального этического кодекса, его специфика применительно к своему виду спорта»	6-7 неделя	15
6	Презентация по теме «Этика и этикет, общее и особенное. Роль в формировании фирменного стиля»	8	15
7	Посещение занятий	В течение	10

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

		<i>семестра</i>	
	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Возникновение этики, ее предмет и функции. Характерные черты морали»</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по одной из тем, пропущенных студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «История этических учений»</i>	5
6	<i>Написание реферата по одной из тем, пропущенных студентом</i>	15
7	<i>Презентация по одной из тем, пропущенных студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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 философии и социологии**

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

**Б1.В.ДВ.1.3 Этика**

(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* Год

набора 2018 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **2** зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** **3 семестр** на очной и заочной формах обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** овладение студентами теоретических основ нравственности, закономерностей ее функционирования в обществе в контексте освоения многообразных способов этико-философского осмысления социокультурных явлений.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
<b>1</b>	<b>3</b>
<b>ОПК-10</b>	Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
<b>ПК-6</b>	Способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	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>Модуль 1:</b> Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль					
<b>1</b>	<u>Тема 1:</u> <i>Возникновение этики, ее предмет и функции.</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>		



	<i>Характерные черты морали</i>					
2	<i>Тема 2: Основные категории этики</i>	1	2	5		
	<b>Модуль 2:</b> История этических учений					
3	<i>Тема 1: Древние этические теории и концепции</i>	1		6		
4	<i>Тема 2: Этика Средневековья и Нового времени</i>	1		6		
5	<i>Тема 3: Основные этические концепции XX в.</i>		2	6		
6	<i>Тема 4: Этические традиции в России</i>		2	6		
	<b>Модуль 3:</b> Профессиональная этика, ее место в общей теории нравственности					
7	<i>Тема 1: Прикладная этика. Ее соотношение с нормами универсальной этики.</i>	1	2	6		
8	<i>Тема 2: Понятие профессионального этического кодекса, его специфика в различных сферах трудовой деятельности</i>	1	2	6		
9	<i>Тема 3: Этика и этикет, общее и особенное. Роль в формировании фирменного стиля</i>		2	6		
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	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>Модуль 1:</b> Этика как гуманитарная наука. Этика и мораль					
1	<i>Тема 1:</i>	1		6		

	<i>Возникновение этики, ее предмет и функции. Характерные черты морали</i>					
<b>2</b>	<i><u>Тема 2:</u> Основные категории этики</i>	<b>1</b>		<b>7</b>		
	<b><u>Модуль 2:</u></b> История этических учений					
<b>3</b>	<i><u>Тема 1:</u> Древние этические теории и концепции</i>		<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>4</b>	<i><u>Тема 2:</u> Этика Средневековья и Нового времени</i>		<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>5</b>	<i><u>Тема 3:</u> Основные этические концепции XX в.</i>			<b>7</b>		
<b>6</b>	<i><u>Тема 4:</u> Этические традиции в России</i>			<b>7</b>		
	<b><u>Модуль 3:</u></b> Профессиональная этика, ее место в общей теории нравственности					
<b>7</b>	<i><u>Тема 1:</u> Прикладная этика. Ее соотношение с нормами универсальной этики.</i>			<b>7</b>		
<b>8</b>	<i><u>Тема 2:</u> Понятие профессионального этического кодекса, его специфика в различных сферах трудовой деятельности</i>		<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>9</b>	<i><u>Тема 3:</u> Этика и этикет, общее и особенное. Роль в формировании фирменного стиля</i>		<b>2</b>	<b>7</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>