

- 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.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта - второго года обучения**

- 1. средства защиты слуха (активные наушники);
- 2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
- 3. зрительные трубы;
- 4. секундомеры многофункциональные;
- 5. малокалиберные стандартные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
- 6. малокалиберные произвольные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
- 7. малокалиберные скоростные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
- 8. пневматические спортивные газобаллонные пистолеты калибра 4,5мм;
- 9. спортивные пистолеты калибра 9x19 мм;
- 10. спортивные револьверы калибра 9x19мм;

- 11.оборудование для зарядания газобаллонных спортивных пистолетов (компрессор, переходники);
- 12.спортивные патроны калибра 5,6 мм;
- 13.пульки для пневматических пистолетов калибра 4,5мм;
- 14.спортивные патроны калибра 9х19 мм;
- 15.стрелковые таймеры;
- 16.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 17.лазерные тренажеры на базе массогабаритных макетов крупнокалиберных спортивных пистолетов;
- 18.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных пистолетов;
19. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических пистолетов;
- 20.стрелковые ботинки;
- 21.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 22.картонные «классические мишени IPSC»;
- 23.маятниковые мишени для прикладных видов стрельбы;
- 24.двигающиеся мишени для прикладных видов стрельбы;
- 25.мишени для прикладных видов стрельбы, падающие после попадания;
- 26.бумажные мишени для пневматических пистолетов;
- 27.стрелковый 25-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных пистолетов калибра 9х19 мм;
- 28.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 29.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных пистолетов и револьверов;
- 30.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 31.набор плакатов для обучения технике стрельбы из спортивных пистолетов;

- 32. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 33. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
- 34. документация для обеспечения практических стрельб в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
- 35. оргтехника.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта - третьего года обучения**

- 36. средства защиты слуха (активные наушники);
- 37. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
- 38. зрительные трубы и бинокли;
- 39. секундомеры многофункциональные;
- 40. гладкоствольные спортивные ружья 12-го калибра;
- 41. дробовые патроны для стендовой стрельбы;
- 42. мишени для стендовой стрельбы;
- 43. оборудованную площадку для практических занятий по стендовой стрельбе;
- 44. оборудованную площадку для практических занятий по спортивному;
- 45. экипировку спортсменов для занятий стендовой стрельбой;
- 46. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 47. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных гладкоствольных ружей;
- 48. классические и блочные спортивные луки;
- 49. комплекты стрел для спортивных луков;
- 50. комплекты экипировки для стрельбы из спортивных луков;
- 51. мишенные щиты и бумажные мишени для стрельбы из спортивных луков;
- 52. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных

технологий и просмотра учебных видеофильмов;

53. набор плакатов обучающих технике стрельбы из спортивных пистолетов;

54. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;

55. набор судейских инструментов, применяемых в стендовой стрельбе и стрельбе из лука;

56. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;

57. оргтехника.

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

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося в год)	
Гладкоствольное спортивное ружье 12-го калибра	1 шт.
Спортивный классический лук	1 шт.
Спортивный блочный лук	1 шт.
ПАТРОНЫ (количество на одного занимающегося на один год)	
патроны дробовые 12-го калибра	10 тыс. шт.

**. Материально-техническое обеспечение дисциплины четвертого года ОФО, четвертого и пятого года ЗФО**

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

Для обеспечения экспериментальной части ВКР: полиграф, приборы для регистрации ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, пневмограммы, окулограммы, тремора; стрелковый тренажер «СКАТТ USB» (регистрация траектории перемещения оружия относительно мишени). Стабилоанализатор с биологической обратной связью, модифицированный для применения в стрелковых видах

спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 1 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 17 декабря 2014 года (1 семестр), с 30 января по 17 июня 2015 года (2 семестр).

Форма промежуточной аттестации – экзамен (1 семестр); экзамен (2 семестр).

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

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольная работа: 1. Характеристика внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта. 2. Характеристика тиров, стрельбищ для проведения соревнований по стрелковым видам спорта.	2 неделя	5
		22 неделя	5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковом спорте. № 2. История развития стрелкового спорта. № 3. Правила соревнований при стрельбе из винтовок. № 4. Внутренняя и внешняя баллистика № 5. Теоретические основы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.	5 неделя	5
		6 неделя	
		7 неделя	5
		9неделя	5
		11 неделя	5
12 неделя	5		
3.*	Письменная работа на тему «Меры безопасности в тирах и на стрельбище».	14 неделя	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники стрельбы ».	15 неделя	5
5.*	Написание рефератов: 1.Теоретические основы внутренней и внешней	8 неделя	
			10

Добавлено примечание (U6): Поправьте, пожалуйста, сроки изучения дисциплины в соответствии с годом набора

Добавлено примечание (U7): В учебном плане 2014 года набора нет формы промежуточной аттестации - ЗАЧЕТ

	баллистики выстрела 2.История развития стрелкового вида спорта. (На примере конкретной стрелковой дисциплины).	17 неделя	10
6.	Посещение занятий	Весь период	10 (1 занятие 0,25)
7.	Сдача зачета		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольные работы по темам: 1. Стрелковые упражнения. Краткая характеристика условий их выполнения.	27 неделя	5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки. № 2. Средства, формы и методы обучения.	24 неделя	5
		28 неделя	5
3.	Выполнение расчетно-графических работ: Составление плана-конспекта для проведения занятия по обучению технике стрельбы из винтовки.	31 неделя	10
4	Проведение части учебно-тренировочного занятия (защита плана-конспекта)	37 неделя	10
5.*	Написание рефератов на тему: 1. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия. (на примере конкретной стрелковой дисциплины). 2. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (винтовка, лук).	25 неделя	10
		33 неделя	10
6.	Посещение занятий	Весь период	15 (1 занятие 0,3)
7.	Сдача экзамена		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на семинаре «Модель организации выстрела».	10
2.	Написание реферата «Стрелковое спортивное	10

оружие».	
----------	--

### 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.
- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле:  $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$ .
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (\*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы

### 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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 2 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 17 декабря 2014 г. - 3 семестр, с 9 января по 29 июня 2015г.- 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации – экзамен (4 семестр).

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

*Третий семестр*

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Устный опрос. Тема: Актуальные вопросы стрелкового спорта. Постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых федераций.	1 неделя	2
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Меры и техника безопасности при обращении с оружием.	1 неделя	5
3.	Теоретический зачет, реферат. Тема: Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики.	2 неделя	10
4.	Устный опрос. Тема: Физические качества спортсменов стрелковых видов спорта	3 неделя	4
5.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	5 неделя	5
6.	Устный опрос. Тема: Психические качества спортсменов стрелковых видов спорта	5 неделя	4
7.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	6 неделя	5
8.	Контрольная работа. Тема: Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета	6 неделя	5
9.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5.	7 неделя	5



10.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из произвольного пистолета в упражнениях МП-3, МП-6	8 неделя	5
11.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8	12 неделя	5
12.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2 и ПП-3	14 неделя	5
13.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях	15 неделя	5
14.	Зачет.	Последнее занятие	20
15.	Посещение занятий.	Весь период	15 1занятие 0.3балла
		ИТОГО	100

Четвертый семестр

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Кол-во баллов
1.	Контрольная работа. Тема: Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка	21 неделя	5
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета в прикладных видах стрельбы	22 неделя	5
3.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета.	23 неделя	5
4.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов по появляющимся мишеням	24 неделя	5
5.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия.	25 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении.	27 неделя	5

7.	Теоретический и практический зачет. Тема: Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера.	28 неделя	5
8.	Контрольная работа. Тема: Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела.	36 неделя	5
9.	Контрольная работа. Тема: Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела.	39 неделя	5
10.	Реферат. Тема: Оптимальные психофизиологические состояния при выполнении прицельного выстрела	43 неделя	10
11.	Экзамен	июнь	30
12.	Посещения занятий		15 1 занятие 0.35 балла
		ИТОГО	100

### 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.
- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (\*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

### 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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине (модулю) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 3 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.**

Кафедра: теории и методики стрелковых видов спорта. :

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 24 декабря 2014 года (5 семестр), с 23 января по 29 июня 2015года (6 семестр).

Форма промежуточной аттестации – экзамен (6 семестр).

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

**Пятый семестр**

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1	Устный опрос. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей.	2 неделя	5
2.	Теоретический зачет. «Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе», соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения».	3 неделя	5
3.	Теоретический зачет. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге. Условия и правила их выполнения.	4 неделя	5
4.	Теоретический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени.	5 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Техника и тактика выполнения упражнений «Скит», «Трап», «Дубль-трап» и соревновательных упражнений в Спортинге.	8 неделя	5
6.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР. В стрелковых видах спорта. Устный опрос.	9 неделя	5
7.	Теоретический зачет. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта.	12 неделя	5
8.	Особенности организации и проведения НИР. Устный опрос.	13 неделя	5
9.	Контрольная работа. Планирование и проведение эксперимента.	13 неделя	5
10.	Практический зачет. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами.	14 неделя	15
11.	Контрольная работа. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.	17 неделя	15
12.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
13.	Сдача зачета		10
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

**Шестой семестр**

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольная работа. Стрельба из классического и блочного лука в РФ.	19 неделя	10
2.	Теоретический и практический зачет. Правила, меры	20 неделя	5

	и техника безопасности при использовании спортивных луков.		
3.	Устный опрос. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов.	21 неделя	5
4.	Устный опрос. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения.	22 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука.	23 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука	25 неделя	5
1.	Контрольная работа. «Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта.	30 неделя	10
2.	Написание реферата. «Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта».	34 неделя	10
3.	Контрольная работа. 1. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта. 2. Стрельба из классического и блочного лука.	36 неделя	10
5.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
6.	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.
- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле:  $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$ .
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (\*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

### 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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине (модулю) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 4 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

**1. Общие сведения**

Кафедра: ТИМ стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 31 декабря 2014года (7 семестр), с 30 января по 13 мая 2015 года (8 семестр)

Форма промежуточной аттестации: экзамен (8 семестр)

**Добавлено примечание (U8):** Указывается семестр отчетности

**II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос .Структура управления физической культурой и спортом в РФ.	2 неделя	5
2	Опрос. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России.	4 неделя	5
3	Опрос. Государственный , негосударственный (некоммерческий и коммерческий секторы) в стрелковых видах спорта.	6 неделя	5
4	Опрос, развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых	8 неделя	5

	видах спорта.		
5	Опрос. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта.	10 неделя	5
6	Опрос. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта.	12 неделя	5
7	Выступление на семинаре «Менеджмент: технологические основы»	14 неделя	5
8	Контрольная работа «Кадровая психодиагностика»	15 неделя	5
9	Написание проекта « Менеджмент в стрелковых видах спорта»	17 неделя	25
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,36)
11	Сдача зачета	18 неделя	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

№	Виды текущего контроля (во втором семестре)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Семинар. «Основы управления проектами в стрелковых видах спорта»	26 неделя	15
2	Презентация «Инициирование и обоснование проекта», «Управление реализацией проекта»	28 неделя	10
3	Предзащита ВКР	30 неделя	20
4	Защита проекта	35 неделя	10
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,33)
11	Сдача экзамена		30
<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.
- Студент может быть допущен к сдаче зачета (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле:  $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$ .
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания, помеченные «звездочкой» (\*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.
- 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 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 стрелковых видов спорта**

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

**«Б1.Б.24 «Теория и методика избранного вида спорта»**  
(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: очно и заочная**  
**Год набора 2014 г.**

**Добавлено примечание (U9):** Поправьте, пожалуйста формы обучения в соответствии с реализующимися

**Москва – 2017г.**

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта составляет (стрелковый спорт) 38 зачетных единиц**

**Добавлено примечание (U10):** Трудоемкость дисциплины по плану составляет 38 з.е.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) : 1-8.** (очная форма обучения) 1-10 (заочная форма обучения)

**Добавлено примечание (U11):** Семестры освоения дисциплины указаны только по очной форме обучения, необходимо так же указать заочную форму обучения

**3. Цель освоения дисциплины(модуля) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) :** Изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по стрелковым видам спорта для работы в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, колах высшего спортивного мастерства. 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.  
- Физическая культура 49.03.01 -

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт).**

**Добавлено примечание (U12):** Указывается таблица с компетенциями. См. образец заполнения на сайте.

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

#### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт):

##### Очная форма обучения

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта</b>	<b>первый</b>					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				
Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2		4		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)			2	2		
Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	2	8		Контрольная работа
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие			8	6		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	2	4		Реферат
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			4	8		Реферат
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения			4	4		Устный опрос

в стрелковых видах спорта					
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах		4	2		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела</b>					
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела		2	4	12	Реферат
1	2	4	5	7	9
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			4	10	Устный опрос
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки			30	10	Теоретический и практический зачет
<b>Итого за семестр:</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	
<b>Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки</b>					
Тема 3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»	<b>второй</b>	6	20	30	Теоретический и практический зачет
Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»		6	20	30	Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»		4	20	30	Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		4	18	40	Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела</b>					
Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготоек для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		6	2	26	Реферат
<b>Экзамен</b>					
<b>Итого за семестр: часа</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	Экзамен

<b>Разделы и темы дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
----------------------------------	----------------	---	--

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе</b>	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		6		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			4	6		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики		4		4		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Устный опрос
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		4		Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта	2		6		Контрольная работа	
<b>Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях</b>	третий					
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		4		6		Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5			14	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8			14	7		Теоретический и практический зачет
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3			14	8		Теоретический и практический зачет
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6			14	8		Теоретический и практический зачет
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях			12	8		Теоретический и практический зачет
<b>Итого за семестр: 171 часов 4,75 з.е.</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в</b>	четвертый					

<b>прикладных видах стрельбы</b>						
Тема 3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка		2		8		Контрольная работа
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы			12	8		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера			12	8		Теоретический и практический зачет
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера			12	10		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела</b>						
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела	<b>четвертый</b>	4		4		Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела		4		4		Контрольная работа
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела		4		4		Реферат
<b>Экзамен</b>				9		Устный экзамен по материалу второго года ОФО
<b>Разделы и темы дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>				<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
		<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>Занятия семинарского типа</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Контроль</b>	

1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени</b>						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортинг в Российской Федерации	пять	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			4	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пять	2	2	2		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения		2		2		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени			12	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ			38	2		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта</b>						
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта	пять и	2	4	4		Устный опрос
Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта		4	4	2		Теоретический зачет
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта		2	2	14		Устный опрос



Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта		2	2	14		Контрольная работа
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			4	14		Практический зачет
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта		2		14		Контрольная работа
		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука</b>						
Тема 3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	2	4	5		Контрольная работа
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			4	5		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов		2	4	5		Устный опрос
Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения		2	4	5		Устный опрос
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука			28			Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука			40			Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта</b>						
Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой	2		15		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	2	16		Контрольная работа

Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		4		16		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта		4		14		Реферат
Экзамен						Уст. экз. по материалу 3-ого года ОФО
<b>Итого за семестр: 180 часов 5 з.е.</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>Итого за год: 342 часов 9,5 з.е.</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>		

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации</b>	7					
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			1	2		Опрос
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России		1		2		Опрос
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта	7		2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм			1	2		Опрос

государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта						
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта		1	1	2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта		1		2		Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			1	2		Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах			1	2		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли			1	2		Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			4	2		Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации		1		2		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России		1		2		Семинар
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			4	2		Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта			4	2		Реферат
<b>Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта</b>	<b>7</b>					
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2		Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций		1	2	2		Семинар

Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2		Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		Семинар
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта			2	2		Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			2			Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций		1		2		Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации		1		2		Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций		1		2		Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях			2	2		Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)			4	2		Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				2		Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации		1	2	2		Реферат
<b>Модуль3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта</b>	<b>7</b>					
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	2		Контрольная работа

Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			2	2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2		Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	2		Реферат
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта</b>	<b>8</b>					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		1		2		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			4	2		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			4	2		Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			4	2		Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	<b>8</b>	1		2		Контрольная работа
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации		1		2		Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			1	1		Контрольная работа

Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий		1	1	1		Реферат
<b>Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта</b>						
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		1	4	2		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта		1	4	2		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			4	2		Контрольная работа
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>		<b>9</b>
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)			4	2		Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)			4	2		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)			4	2		Ролевая игра
Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			4	2		Реферат
<b>Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта</b>	<b>8</b>					
Тема 6.1. <b>Основы управления проектами в стрелковых видах спорта</b> 6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте		4	4	6		Семинар

6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.4. Стандарты управления проектами 6.1.5. Жизненный цикл проекта						
Тема 6.2. <b>Инициирование и обоснование проекта</b> 6.2.1. Генерация идеи проекта 6.2.2. Формирование целей проекта 6.2.3. Разработка концепции проекта		4	8	6		Презентация общего плана проекта
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта 6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта 6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта 6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта 6.2.8. План реализации проекта						
Тема 6.3. <b>Управление реализацией проекта</b> 6.3.1. Управление расписанием проекта 6.3.2. Управление стоимостью проекта 6.3.3. Управление качеством проекта 6.3.4. Управление рисками проекта 6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление 6.3.6. Окончание проекта 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта 6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта 6.3.9. Защита проекта		4	8	10		Презентация финансовой стоимости проекта
						Защита проекта
<b>Модуль 7. НИР и УИРС</b>	8	-	10	31		

7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			10	31		
7.2. Презентация ВКР на кафедре				4		Реферат, устный опрос, апробация ВКР
Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый	2	4	100		теоретический и практический зачет
Раздел 2. Основы техники и тактики стрельбы из огнестрельного выстрела			4	83	9	Реферат, устный опрос, теоретический и практический зачет
		36	144	153	9	

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

Заочная форма обучения

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7



		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		
Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй	2	10	81		Теоретический и практический зачет
Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела		2	4	19		Реферат
Экзамен						
		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		Экзамен
<b>Всего часов: 342</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий	2	10	60		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат, контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях		2	6	90		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	4		10	123		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела		2	6	40		Контрольная работа, реферат
<b>Итого часов: 190</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов: 360.</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени	пятый		10	60		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат
Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта		2	6	83		Устный опрос, теоретический зачет
		2	16	143		
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука	6	2	8	40		Устный опрос, теоретический и практический зачет, контрольная работа
Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		2	6	60		Устный опрос, теоретический зачет, реферат, контрольная работа
		4	14	100		
<b>Итого часов:288</b>		6	30	243	9	

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	седьмой	2	6	70		Опрос, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта			8	85		Опрос, реферат, контрольная работа, ролевая игра
		2	14	155		
Модуль 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта	восьмой	2	8	80		Опрос, реферат, контрольная работа, семинар
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта	восьмой	2	8	80		Опрос, контрольная работа, реферат
						экзамен
		4	16	160	9	
Итого за год: 252 часа		6	30	315	9	

Разделы и темы 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	2	3	4	5	6	7

Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта	девятый	2	4	70		Опрос, реферат, ролевая игра, контрольная работа
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта		2	10	80		Семинар, защита проекта
		4	14	150		

<b>Модуль 7. НИР и УИРС</b>	<b>десятый</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		Апробация ВКР
						экзамен
		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов: 360</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методика велосипедного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный 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* 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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики велосипедного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида 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 / 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  
(наименование)

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:

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**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по велосипедному спорту, методистами в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями по велосипедному спорту в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях. Данная программа реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Велосипедный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической



деятельности, базирующейся на изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся велосипедным спортом, включая ветеранов и велосипедистов-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе велосипедной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по велосипедному спорту и иметь как минимум второй спортивный разряд.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методику спортивной подготовки в велосипедном спорте	1 - 8		1 - 9
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2 - 8		3 - 9
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в велосипедном с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	4 - 8		6 - 9
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств велосипедного спорта при проведении занятий рекреационной направленности	2 - 4		4 - 5
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта с различным контингентом занимающихся	4 - 6		6 - 7
	<i>Владеть:</i> методикой обучения велосипедного спорта и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта	6 - 8		7 - 9
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	2 - 8		3 - 10
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по велосипедному спорту и осуществлять судейство соревнований	3 - 8		4 - 10
	<i>Владеть:</i> навыками судейства в различных дисциплинах по велосипедному спорту (трек, шоссе, маунтинбайк, ВМХ)	4 - 8		4 - 6
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в велосипедном спорте, апробированные методики исследования в велоспорте.	3 - 8		5 - 10
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в велоспорте с использованием апробированных методик	5 - 8		6 - 10
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	3 - 6		5 - 7
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в велосипедном спорте при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	4 - 8		5 - 9
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся велосипедным спортом	6 - 8		7 - 10
ПК-9	<i>Знать:</i> индивидуальные личностные особенности занимающихся велосипедным спортом, психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям спортом; психологические особенности развития познавательных способностей и эмоционально-волевой сферы в процессе занятий ФКиС.	4		5

	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию для занятий велосипедным спортом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах, применять полученные знания в области психологии ФК и практической работе со спортсменами. и учащимися в целях воспитания у них моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> навыками управления мотивацией и эмоционально-волевой сферой занимающихся и отдельными спортсменами	6 - 8		7 – 10
ПК-10	<i>Знать:</i> теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в велосипедном спорте), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора, этапы спортивного отбора, особенности спортивной ориентации, антропометрические, биохимические, физиологические, физические и психологические параметры спортивного отбора, основные методы и приемы спортивного отбора, возрастные особенности детей.	5		6
	<i>Уметь:</i> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся, определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта.	5 - 7		6 – 8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	6 - 8		7 – 10
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в велосипедном спорте, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5 - 7		6 - 9
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	5 - 8		6 – 9
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	5		6
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	6		7
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	6 - 8		7 – 9
ПК-14	<i>Знать:</i> структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС, задачи, средства и методы тактической подготовки, приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов техники и тактики ИВС.	2 - 4		3 – 5
	<i>Уметь:</i> выполнять основные технические приемы в процессе тренировочных занятий в ИВС. Владеть технико-тактическими приемами в ИВС, средствами выразительности.	3 – 4		5 - 6
	<i>Владеть:</i> методикой обучения технико-тактическим приемам в различных дисциплинах велосипедного спорта.	4 - 8		6 – 9
ПК 15	<i>Знать:</i> способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности, закономерности достижения и сохранения спортивной формы.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	1-8		1-10
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-8		1-10
ПК 26	<i>Знать:</i> технологию составления плановых заказов для оснащения физкультурно-спортивных организаций оборудованием, функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки, методы составления финансовых документов	1		1
	<i>Уметь:</i> заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь, работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	1		1-2
	<i>Владеть:</i> навыками составления сметы по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки, методами разработки отчетной	5-8		6-9

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

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>					
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	8	10		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	2	8	10		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		8	10		
<b>1.4</b>	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	<b>I</b>		8	10		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	<b>I</b>					
<b>2.1</b>	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении	<b>I</b>	2	8	5		

	соревнований по велосипедному спорту						
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I	2	8	10		
3	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	I					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I	2	8	10		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	I		8	5		
<b>Итого за 1 семестр:144 часа (4 зачетных единицы)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
4	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	3	8	16		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	3	8	15		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II	3	8	16		
5	<b>Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	II					
5.1	5.1. Классификация соревнований	II	4	8	16		
5.2	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	4	8	15		
5.3	5.3. Требования к участникам соревнований	II		8	15		
5.4	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II		8	16		
6	<b>Раздел 6 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	II					
6.1	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	II	3	8	16		
6.2	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	II	3	8	15		
6.3	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда,	II	3	8	15		

	необходимые приспособления						
<b>Итого за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>					
<b>7.1</b>	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>7.2</b>	7.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>7.3</b>	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>7.4</b>	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>7.5</b>	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>III</b>					
<b>8.1</b>	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		
<b>8.2</b>	8.2. Техника езды в гонках на треке	<b>III</b>		<b>6</b>	<b>7</b>		
<b>8.3</b>	8.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		
<b>8.4</b>	8.4 Техника езды в ВМХ - гонках	<b>III</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>III</b>					
<b>9.1</b>	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>9.2</b>	9.2. Тактика в гонках на треке	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>9.3</b>	9.3 Тактика в гонках на шоссе	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>					
<b>10.1</b>	10.1. Методика закрепления	<b>III</b>		<b>5</b>	<b>6</b>		

	техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей						
<b>Итого за 3 семестр 171 час (4.75 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	IV					
<b>11.1</b>	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	IV					
<b>12.1</b>	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>12.2</b>	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	IV		<b>7</b>	<b>8</b>		
<b>12.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	IV	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>12.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	IV	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
<b>12.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	IV	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
<b>12.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	IV		<b>7</b>	<b>7</b>		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	IV					
<b>13.1</b>	13.1. Тренажеры в велосипедном спорте	IV	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
<b>13.2</b>	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	IV		<b>7</b>	<b>7</b>		
<b>13.3</b>	13.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	IV	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4.75 зачетных единицы)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9.5 зачетных единицы)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование</b>	V					

	<b>технического мастерства</b>						
<b>14.1</b>	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	8		
<b>14.2</b>	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	8		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	V					
<b>15.1</b>	15.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	V	2	8	8		
<b>16</b>	<b>Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	V					
<b>16.1</b>	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	8		
<b>17</b>	<b>Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	V					
<b>17.1</b>	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	8		
<b>17.2</b>	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	8		
<b>17.3</b>	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	8		
<b>17.4</b>	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	8		
<b>17.5</b>	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	8	8		
<b>Итого за 5 семестр: 162 часа (4.5 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
<b>18</b>	<b>Раздел 18. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	VI					
<b>18.1</b>	18.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	12	12		
<b>18.2</b>	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	12	12		
<b>18.3</b>	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	2	10	11		



18.4	18.4. Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте	VI	2	10	11		
18.5	18.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VI	2	10	11		
19	<b>Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VI					
19.1	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VI	2	8	11		
19.2	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VI	2	10	13		
<b>Итого за 6 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>
<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9.5 зачетных единиц)</b>				<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
20	<b>Раздел 20. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	VII					
20.1	20.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VII		4	4		
21	<b>Раздел 21. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	VII					
21.1	21.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VII		4	4		
21.2	21.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VII		4	4		
22	<b>Раздел 22. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	VII					
22.1	22.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VII	2	4	4		
22.2	22.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	VII		4	4		
23	<b>Раздел 23. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	VII					
23.1	23.1. Система многолетней	VII	2	5	5		

	подготовки юных велосипедистов в спортивных школах						
<b>23.2</b>	23.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.3</b>	23.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.4</b>	23.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.5</b>	23.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.6</b>	23.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.7</b>	23.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.8</b>	23.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.9</b>	23.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.10</b>	23.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>VII</b>		4	4		
<b>23.11</b>	23.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VII</b>		4	4		
<b>23.12</b>	23.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VII</b>		4	4		
<b>Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
<b>24</b>	<b>Раздел 24. Спортивная тренировка как многолетний</b>						

	<b>процесс</b>						
24.1	24.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	VIII	2	16	14		
24.2	24.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	VIII	4	14	12		
24.3	24.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	VIII	2	10	11		
24.4	24.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	VIII	2	12	16		
25	<b>Раздел 25. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII					
25.1	25.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	VIII	2	10	14		
25.2	25.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	VIII	4	10	14		
<b>Итого за 8 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>
<b>Всего за 4 курс: 342 часа (10 зачетных единицы)</b>				<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
<b>Итого: 40 зачетных единиц</b>				<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>
						<b>экзамен</b>	
						<b>Зачет, экзамен</b>	

#### 4.2. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, 1692 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	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство	I					

	<b>оздоровления населения</b>						
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>		2	30		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	2	2	31		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		2	31		
<b>1.4</b>	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	<b>I</b>		2	31		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	<b>I</b>					
<b>2.1</b>	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	<b>I</b>		2	30		
<b>2.2</b>	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	<b>I</b>		2	30		
<b>Итого за 1 семестр:197 часов (5,5 зачетных единиц)</b>				<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>	<b>Зачет</b>
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>II</b>					
<b>3.1</b>	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	<b>II</b>	2	2	17		
<b>3.2</b>	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	<b>II</b>		2	17		
<b>3.3</b>	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	<b>II</b>		2	17		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	<b>II</b>					
<b>4.1</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	2	3	16		
<b>4.2</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом	<b>II</b>		2	16		
<b>4.3</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения	<b>II</b>		2	17		

	занятий						
<b>Итого за 2 семестр: 127 часов (3,5 зачетных единицы)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 324 часа (9 зачетных единицы)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>III</b>	2				
<b>5.1</b>	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	<b>III</b>		2	19		
<b>5.2</b>	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	<b>III</b>		2	18		
<b>5.3</b>	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	<b>III</b>		2	19		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>	2				
<b>6.1</b>	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>		2	18		
<b>6.2</b>	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>		2	19		
<b>6.3</b>	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>		2	19		
<b>6.4</b>	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		2	19		
<b>6.5</b>	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>		2	19		
<b>Итого за 3 семестр 170 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	1				
<b>7.1</b>	7.1. Техника езды в гонках на шоссе	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.2</b>	7.2. Техника езды в гонках на треке	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.3</b>	7.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.4</b>	7.4 Техника езды в BMX - гонках	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.5</b>	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков,	<b>IV</b>		1	18		

	поворотов, торможений, преодоления неровностей						
	7.6 Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV		1	18		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	IV	<b>1</b>		18		
<b>8.1</b>	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	IV		2	18		
<b>8.2</b>	8.2. Тактика в гонках на треке	IV		2	18		
<b>8.3</b>	8.3 Тактика в гонках на шоссе	IV		2	18		
<b>Итого за 4 семестр: 190 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	V	<b>2</b>				
<b>9.1</b>	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	V		2	14		
<b>9.2</b>	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	V		2	14		
<b>9.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	V		2	14		
<b>9.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	V		2	14		
<b>9.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	V		2	14		
<b>9.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	V		2	14		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	V					
<b>10.1</b>	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	V		1	15		
<b>10.2</b>	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	V		1	15		
<b>10.3</b>	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	V		1	14		
<b>10.4</b>	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V		1	15		

<b>Итого за 5 семестр: 161 час (4,5 зачетных единицы)</b>			2	16	143		<b>Зачет</b>
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>					
<b>11.1</b>	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	<b>VI</b>		1	11		
<b>11.2</b>	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	<b>VI</b>	2	1	11		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VI</b>					
<b>12.1</b>	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	<b>VI</b>		1	11		
<b>12.2</b>	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	<b>VI</b>		1	11		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VI</b>					
<b>13.1</b>	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>VI</b>	2	2	12		
<b>13.2</b>	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.3</b>	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.4</b>	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.5</b>	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>VI</b>		2	11		
<b>Итого за 6 семестр: 127 часов (3,5 зачетных единицы)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 3 курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>		<b>Зачет, экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VII</b>					
<b>14.1</b>	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VII</b>		2	22		

14.2	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VII		2	22		
14.3	14.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VII		2	22		
14.4	14.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	VII		2	22		
14.5	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VII		2	22		
15	<b>Раздел 15. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VII	2				
15.1	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VII		2	23		
15.2	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VII		2	22		
<b>Итого за 7 семестр: 171 часа (5 зачетных единиц)</b>				<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>	<b>9</b>
16	<b>Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	VIII	2				
16.1	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VIII		3	32		
17	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	VIII					
17.1	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VIII		3	32		
17.2	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VIII		3	32		
18	<b>Раздел 18. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	VIII					
18.1	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VIII	2	4	32		
18.2	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-	VIII		3	32		



	ГОНЩИКОВ						
<b>Итого за 8 семестр: 189 часа (5 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс:360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, К.Р., экзамен</b>
<b>19</b>	<b>Раздел 19. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>IX</b>	2				
<b>19.1</b>	19.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	<b>IX</b>		1	13		
<b>19.2</b>	19.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>IX</b>		1	13		
<b>19.3</b>	19.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.4</b>	19.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>IX</b>		1	13		
<b>19.5</b>	19.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.6</b>	19.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.7</b>	19.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.8</b>	19.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>IX</b>		2	13		
<b>19.9</b>	19.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.10</b>	19.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>IX</b>		2	13		
<b>19.11</b>	19.11. Воспитательная работа в	<b>IX</b>		1	12		

	процессе многолетней подготовки						
<b>19.12</b>	19.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>		1	12		
<b>Итого за 9 семестр: 168 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		2				
<b>20.1</b>	20.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>X</b>		4	26		
<b>20.2</b>	20.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		4	26		
<b>20.3</b>	20.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		4	26		
<b>20.4</b>	20.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>X</b>		4	25		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	2				
<b>21.1</b>	21.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>X</b>		4	26		
<b>21.2</b>	21.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>X</b>		4	26		
<b>Итого за 10 семестр: 192 часа (5 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 5 курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>Итого: 47 зачетных единиц</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (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. Содержание зачетных требований для студентов очно/заочного обучения в 1 семестре:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Назовите и охарактеризуйте периоды развития велосипедного спорта?
2. Назовите основные даты и дайте характеристику развития велосипедного спорта в России до 1917 года?
3. Характеристика сильнейших русских велосипедистов в дореволюционной России и их участие в международных соревнованиях.
4. Хронология включения в олимпийскую программу дисциплин велосипедного спорта.
5. Хронология выступления российских и советских велосипедистов на Олимпийских играх современности.
6. Перспективы дальнейшего развития велосипедного спорта в России и мире.
7. Специфика соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта, особенности организации и проведения этих состязаний.

8. Итоги летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по велосипедному спорту, сильнейшие в мире державы современности, развивающие велосипедный спорт.

9. Требования к спортивным сооружениям для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.

10. Дайте характеристику велосипедов и экипировки для занятий в различных дисциплинах велосипедного спорта?

11. Перечислите дисциплины велосипедного спорта включенные в программу Олимпийских игр?

12. Перечислите дисциплины велосипедного спорта включенные в программу чемпионатов Мира и Европы?

13. Перечислите категории участников в различных дисциплинах велосипедного спорта?

14. Перечислите требования UCI необходимые для участия в соревнованиях по велосипедному спорту?

15. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований на треке?

16. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований на шоссе?

17. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по велоспорту маунтинбайк?

18. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по велоспорту BMX?

19. Охарактеризуйте классификацию соревнований по велосипедному спорту?

20. Перечислите и дайте характеристику документам регламентирующих проведение соревнований по велосипедному спорту?

21. Перечислите требования предъявляемые к участникам соревнований по велосипедному спорту?

22. Определите по представленным предварительным протоколам тройку призеров и победителей соревнований в гонках на шоссе?

23. Определите по представленным предварительным протоколам тройку призеров и победителей соревнований в гонках на треке?

24. Определите по представленным протоколам мото заездов участников четверть финальных заездов по велосипедному спорту BMX?

25. Определите по представленным протоколам призеров по велосипедному спорту маунтинбайк?

26. Дайте характеристику велосипедного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта?

27. Перечислите требования предъявляемые к велосипедному инвентарю при проведении тренировочных занятий, назовите приспособления и инструменты необходимые для ремонта и обслуживания инвентаря.

28. Используя протоколы соревнований необходимо проанализировать динамику прохождения дистанции индивидуальной гонки на время у различных гонщиков.

29. Перечислите основные узлы и дайте характеристику спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта.

30. Требования к экипировке спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов очно/заочной формы обучения во 2 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Первые изобретатели самокатов в России.
2. Обзор русских привилегий на изобретения самокатов-велосипедов.
3. Велосипедное производство и распространение велосипедов в России.
4. Возникновение велосипедных обществ, клубов, кружков и их деятельность.

5. Сильнейшие русские велосипедисты и их участие в международных соревнованиях.
6. Эволюция методики обучения езде на велосипеде.
7. Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте.
8. Программа современных Олимпийских игр по велосипедному спорту.
9. Характеристика современных дисциплин велосипедного спорта, входящих в программу Олимпийских игр и чемпионатов Мира.
10. Характеристика спортивных достижений национальной команды велосипедистов до 1992 года.
11. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
12. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
13. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на велосипеде.
14. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
15. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
16. Последовательность начального обучения технике передвижения на велосипеде.
17. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
18. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.
19. Методика коррекции содержания занятий на велосипеде при неблагоприятных погодных условиях.
20. Структура урока, занятия по велосипедному спорту, характеристика его частей.
21. Конспект урока, занятия как форма непосредственной подготовки к его проведению.
22. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту.

23. Классификация международных и всероссийских соревнований.
24. Основные документы планирования и проведения соревнований.
25. Требования к подготовке стартовых протоколов и результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.
26. Возрастные категории участников соревнований по велосипедному спорту.
27. Определение результатов в соревнованиях с отдельным и общим стартом на шоссе. Методика подведения итогов многодневных велосипедных гонок и проводимых в один день.
28. Эволюция технического совершенствования всех узлов и деталей велосипеда и основные этапы их совершенствования.
29. Конструктивные характеристики велосипедов (трек, шоссе, маунтинбайк, ВМХ, велотриал).
30. Совершенствование конструкции «контактных» педалей и «торпедного» руля для повышения эффективности посадки и педалирования велосипедиста.
31. Основные требования к велосипедной раме – обеспечение прочности, легкости (по весу). Эволюция изготовления велосипедных рам по разновидностям применяемых в изготовлении материалов.
32. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста.
33. Особенности экипировки для занятий на треке, шоссе, маунтинбайке, ВМХ, велотриале.
34. Требования к одежде велосипедиста при занятиях в различных природно-климатических условиях.
35. Назовите примерный комплект одежды для тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста в различных природно-климатических условиях и по разновидностям дисциплин в велосипедном спорте.
36. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям на треке: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

37. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям по шоссе: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

38. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям по пересеченной местности: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

39. Специфика подготовки велосипеда в гонках ВМХ: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

40. Демонстрация технических приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

41. Этапы, методы и принципы обучения технике передвижения на велосипеде.

42. Общая характеристика первого, второго и третьего этапов обучения.

43. Овладение навыками выбора местности и подготовки мест занятий на разных этапах обучения.

44. Причины травм и меры обеспечения безопасности велосипедистов, занимающихся в естественных природных условиях.

45. Структура урока, занятия по велосипедному спорту.

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

47. Основные разделы правил соревнований по велосипедному спорту.

48. Документы планирования и проведения соревнований.

49. Овладение методикой разработки календаря соревнований, положения о соревнованиях, оформления заявок и карточек участников.

50. Усвоить требования к оформлению протоколов старта, финиша, результатов соревнований.

51. Выполнить практические задания по определению результатов соревнований на треке:

а) гит на 1 км, 500 м и 200 м;

б) спринт;



- в) командная гонка преследования;
- г) индивидуальная гонка преследования;
- д) групповая гонка по очкам;
- е) кейрин;
- ж) командный спринт;
- з) мэдисон;
- и) скрэтч;
- к) гонка с выбыванием;
- л) омниум.

52. Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

53. Ознакомление с компьютерной технологией подсчета результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.

54. Подготовка велосипеда к различным видам гонок. Овладение навыками выбора велосипедных шин с учетом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.

55. Владеть техническими элементами владения велосипедом в различных дисциплинах велосипедного спорта.

56. Проводить часть урока, занятия, затем урок, занятие в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.

57. Овладение навыками выбора необходимого комплекта одежды, в различных погодных условиях включая неблагоприятные и по разновидностям дисциплин в велосипедном спорте.

58. Подобрать, оценить конструктивные характеристики и подготовить велосипед к соревнованиям, включая тестирование качества основных узлов и деталей велосипеда.

59. Перечислить и назвать основные документы планирования и проведения соревнований?

60. Перечислить и охарактеризовать тренажерные средства, используемые в велосипедном спорте?

61. Дать характеристику основным узлам велосипеда в различных дисциплинах и назвать приспособления для регулировки и ремонта велосипедов.

62. Перечислите современные технологические решения в изготовлении спортивного инвентаря и экипировки, используемые в велосипедном спорте?

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов очно/заочной формы обучения в 3 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Эффективность занятий с использованием велосипеда как национальным средством укрепления здоровья россиян.

2. Внеклассная, внешкольная, секционная работа с использованием велосипеда.

3. Условия организации и содержание работы самодеятельных клубов велосипедистов – любителей старшего возраста.

4. Использование занятий на велосипеде в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

5. Разработка комплекса простейших упражнений на велосипеде для дошкольников

6. Подготовка планов-конспектов к проведению уроков, занятий с использованием велосипеда для школьников младших, средних и старших классов.

7. Подготовка планов-конспектов к проведению занятий с использованием велосипеда для студентов различных отделений.

8. Разработка примерной программы оздоровительных занятий с использованием велосипеда для населения старшего возраста.

9. Овладение специфичными методическими приемами подготовки мест занятий, их организации и проведения, дозирования специальной нагрузки для инвалидов с учетом характера заболевания.

10. Деятельность государственных, общественных, общественно-государственных органов управления в сфере велосипедного спорта, их взаимодействие с международными спортивными организациями.

11. Источники финансового обеспечения велосипедного спорта как олимпийского вида спорта и национального средства оздоровления всех групп населения.

12. Дайте определение понятий «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста», «тактический прием (элемент)»

13. Приведите примеры постановки стратегических задач перед гонщиком, командой в конкретных соревнованиях.

14. В чем заключается особенность информационного обмена между соперниками в ходе соревнований по различным дисциплинам велосипедного спорта.

15. Как классифицируется тактика по характеру взаимодействия гонщиков и степени их активности в ходе соревнований.

16. Какими факторами определяется эффективность распределения усилий гонщика на дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время.

17. Используя протоколы соревнований, проанализируйте динамику прохождения дистанции индивидуальной гонки по шоссе на время у различных гонщиков.

18. Назовите основные элементы тактики групповых гонок на шоссе.

19. Какие варианты группового и индивидуального блокирования применяются в условиях соревновательной деятельности в групповых гонках по шоссе.

20. Как реализуется тактика отрыва с учетом условий соревновательной борьбы в групповых гонках по шоссе.

21. В чем проявляются особенности командного взаимодействия гонщиков на финише в групповых гонках на шоссе.

22. В чем заключаются особенности выработки технико-тактического плана ведения гонки по пересеченной местности.

23. Чем определяется тактика старта и преодоления стартового участка трассы в гонках по пересеченной местности.

24. В каких условиях соревновательной деятельности тактика лидирования в гонках по пересеченной местности может быть предпочтительна для гонщика.

25. Составьте перечень задач, которые должен включать в себя тактический план ведения гонки в велоспорте - ВМХ.

26. Охарактеризуйте тактику финиширования с первой позиции в велоспорте - ВМХ.

27. Назовите критерии оптимальной тактики в велоспорте - ВМХ.

28. Дайте определение понятия «посадка велосипедиста». Назовите особенности анатомо-антропометрических аспектов посадки велосипедиста и характеристики видов посадки: низкая, средняя и высокая.

29. Дайте определение понятия «техника педалирования». Назовите особенности биодинамических основ педалирования и механического аспекта процесса педалирования.

30. Дайте определение понятия «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»

31. Дайте характеристику основных элементов техники езды в шоссейных гонках.

32. Дайте характеристику основных элементов техники езды в велоспорте - ВМХ.

33. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе соревнований по велосипедному спорту на треке.

34. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в ходе соревнований по велосипедному спорту на шоссе.

35. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в соревнованиях по велоспорту маунтинбайк.

36. Провести регистрацию (стенографию) и анализ структуры тактических действий в соревнованиях по велоспорту - ВМХ.

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

38. Выявить особенности тактики ведения гонки по очкам на «коротких» треках.

39. Охарактеризовать технико-тактические особенности выполнения смены в парной гонке.

40. Провести регистрацию скорости передвижения гонщика (команды) по дистанции в гонке преследования и построить график и вычислить линейное отклонение скорости на отрезках дистанции от средне дистанционной.

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

42. Какова структура взаимодействия гонщиков на финише командной гонки преследования.

43. Охарактеризовать тактику финиширования с первой позиции в спринтерской гонке.

44. Какое влияние на тактику гонщика спринтера оказывает геометрия трека и погодные условия. Назвать критерии оптимальности тактики гита на 1000 м с места.

45. Ознакомление с технологией обучения базовых элементов техники езды по пересеченной местности. Демонстрация технических приемов. Объяснение. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

46. Ознакомление с технологией обучения базовых элементов техники езды по треку. Демонстрация технических приемов. Объяснение. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

47. Овладение методическими приемами закрепления техники велосипедиста, подготовка к проведению и педагогическому анализу соответствующего зачетного занятия.

48. Характерные особенности организации, проведения и подведения итогов подвижных игр с использованием велосипеда, подготовка к самостоятельному проведению игрового занятия.

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов очно/заочной формы обучения в 4 семестре:**

##### **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.

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

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

14. Структура и основные направления деятельности Федерации велосипедного спорта России.

15. Взаимодействие национальных органов управления сферой велосипедного спорта с международными организациями в сфере ФКиС.

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

17. Какие показатели применяются для контроля над уровнем тактической подготовленности.

18. Перечислите основные этапы процесса тактической подготовки велосипедиста.

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

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

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

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

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

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

25. Какова 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.

31. Назовите специфические элементы техники в командной гонке преследования.

32. Назовите специфические элементы техники в индивидуальной гонке преследования.

33. Назовите специфические элементы техники в групповой гонке по очкам.

34. Назовите специфические элементы техники в кейрине.

35. Назовите специфические элементы техники в командном спринте.

36. Назовите специфические элементы техники в мэдисоне.

37. Назовите специфические элементы техники в скрэтче.

38. Назовите специфические элементы техники в гонках на тандемах.

39. Назовите специфические элементы техники в гонках с лидерами.

40. Назовите специфические элементы техники в гонках с выбыванием.

41. Назовите специфические элементы техники в шестидневных гонках.

42. Назовите специфические элементы техники в омниуме.

43. Назовите специфические элементы техники в гонках по пересеченной местности (кросс-кантри «ХС»).

44. Назовите специфические элементы техники в велоокроссе.

45. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на велосипеде.

46. Практическая реализация принципов обучения на втором этапе формирования двигательного навыка.



47. Общая характеристика подвижных игр и игровых упражнений с использованием велосипеда.

48. Требования к организации, проведению и подведению итогов подвижных игр с использованием велосипеда.

49. Динамика численного состава главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту.

50. Общая характеристика функциональных обязанностей различных судейских бригад.

51. Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня – как основной мотив и стимул для регулярных занятий и целенаправленного спортивного совершенствования в велосипедном спорте.

52. Значение ЕВСК в поиске одаренностей и спортивных талантов в велосипедном спорте.

53. Оптимальный возраст велосипедистов по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных ступеней.

54. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту.

55. Определение понятия «тренажер». Эволюция создания велосипедных тренажеров, с момента изобретения велосипеда до наших дней.

56. Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения.

57. Особенности техники безопасности при использовании в тренировке велосипедиста специально оборудованных мопедов, мотоциклов, автомобилей для лидирования велосипедистов.

58. Выбор велосипедных шин с учетом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.

59. Подготовка технического состояния велосипеда и дополнительного велосипедного оборудования к соревнованиям различного уровня и ранга.

60. Требования к выбору местности для строительства велосипедной базы.

61. Оборудование велосипедной базы как простейшего спортивного сооружения для велосипедистов.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов очно/заочного обучения в 5 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Техническое самосовершенствование при передвижении на велосипеде.

2. Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники велосипедиста-гонщика.

3. Расчетно-графический анализ техники велосипедиста-гонщика международного класса.

4. Методические приемы технической подготовки на третьем этапе обучения.

5. Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости передвижения на велосипеде при вариативности передач и частоты педалирования.

6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ.

7. Овладение методикой технического обслуживания и ремонта следующих узлов и деталей велосипеда: рама, передняя вилка, руль, колеса, седло, каретка, педали, тормоза.

8. Овладение методикой технического обслуживания и ремонта следующих узлов и деталей велосипеда: переключатели передач, трещотка, цепной привод, велосипедные шины.

9. Основные закономерности построения спортивной тренировки.

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

11. Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке велосипедиста-гонщика.

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

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

14. Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.

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

16. Специфика проведения различных методов тренировки.

17. Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.

18. Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки велосипедиста.

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

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

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

22. Оперативный, текущий и этапный виды контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.

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

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

25. Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

26. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте.

27. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика.

28. Основные направления прикладных научных исследований в велосипедном спорте.

29. Традиционная схема выпускной квалификационной работы, требования к содержанию каждого раздела.

30. Последовательность выполнения выпускной квалификационной работы, подготовка к защите

#### **5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов очно/заочной формы обучения в 6 семестре:**

##### **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. Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к техническим характеристикам велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта.
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.
31. Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.
32. Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.
33. Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.
34. Виды контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.
35. Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.
36. Задачи текущего контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.
37. Этапный контроль над процессами долговременной адаптации организма.

38. Педагогические методы контроля.
39. Медико-биологические методы контроля над функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья велосипедиста-гонщика.
40. Психологические методы контроля формирования личности велосипедиста-гонщика.
41. Лабораторные методы контроля над подготовленностью велосипедиста-гонщика.
42. Назначение и содержание спортивного дневника у велосипедистов-гонщиков разной квалификации.
43. Методика анализа материалов спортивного дневника.
44. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.
45. Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.
46. Анализ регистрируемых в дневнике основных критериев подготовки.
47. Сезонность как главная специфика велосипедного спорта.
48. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте.
49. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у велосипедистов-гонщиков разной квалификации.
50. Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов в годичном цикле тренировки.
51. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.
52. Характеристика переходного периода тренировки велосипедистов-гонщиков.
53. Основные задачи и направления работы с начинающими велосипедистами-гонщиками.

54. Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих велосипедистов-гонщиков.

55. Планирование тренировки начинающего велосипедиста-гонщика.

56. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

57. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте.

58. Основные направления научных исследований в велосипедном спорте.

59. Назовите и охарактеризуйте последовательность этапов выполнения научно-исследовательских работ в области ФКиС.

60. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в велосипедном спорте.

### **5.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очной формы обучения и IV курса заочной формы обучения.**

1. Зарождение и развитие велосипедного спорта в России.
2. Этапы развития велосипедного спорта как олимпийского вида спорта.
3. Сравнительный анализ высших спортивных достижений велосипедистов разных стран.
4. Велосипедный спорт – эффективное средство оздоровления человека.
5. Инновационные направления методики подготовки детей, подростков и молодежи, занимающихся велосипедным спортом.
6. Эффективность использования занятий с использованием велосипеда для оздоровления взрослого населения.
7. Подготовка с использованием велосипеда в реабилитации и социальной адаптации инвалидов по слуху и зрению.
8. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с применением велосипеда с учетом характера заболевания опорно-двигательного аппарата.
9. Коррекция оздоровительной работы с применением велосипеда в зависимости от уровня отставания в умственном развитии.



10. Системно-структурный анализ способов передвижения на велосипеде как основа достижения технического мастерства.

11. Анализ техники педалирования в велосипедном спорте и ее методика обучения.

12. Анализ подготовки велосипедистов-профессионалов.

13. Тактика групповых гонок на шоссе.

14. Психорегуляция велосипедиста-спринтера в гонках на треке в различные периоды спортивной деятельности.

15. Исследование методики подготовки женщин к индивидуальной гонке преследования на 3 км.

16. Экономичность двигательной деятельности как основа технического мастерства велосипедиста-гонщика.

17. Динамика кинематических и динамических показателей техники езды на велосипеде по пересеченной местности.

18. Современные методические приемы обучения технике передвижения в различных дисциплинах велосипедного спорта.

19. Современные проблемы этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке велосипедистов-гонщиков.

21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в велосипедном спорте.

22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки велосипедиста-гонщика.

23. Эволюция формирования методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917).

24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в велосипедном спорте.

25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте.

26. Совершенствование техники педалирования на «велостанке» и в тренировке на шоссе.

27. Экономичность как критерий технического мастерства велосипедистов-гонщиков.

28. Современная система подготовки велосипедистов.

29. Менеджмент федерации по виду спорта.

30. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в велосипедном спорте.

31. Инновационные направления совершенствования методики тренировки велосипедистов-гонщиков на разных этапах многолетней подготовки.

32. Построение многолетней тренировки велосипедистов-гонщиков на основе биологических закономерностей возрастного развития.

33. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств велосипедиста-гонщика.

34. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в велосипедном спорте.

35. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей велосипедистов-гонщиков.

36. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных велосипедистов-гонщиков в процессе многолетней подготовки.

37. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке велосипедисток-гонщиц.

38. Эффективные направления коррекции тренировочной нагрузки велосипедисток-гонщиц при различных отклонениях в физиологичности биологического цикла.

39. Динамика функционально-двигательной подготовленности велосипедистов-гонщиков в зависимости от биологического возраста.

40. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения велосипедистов-гонщиков.

41. Совершенствование технической подготовленности юных велосипедистов-гонщиков с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.

42. Индивидуализация подготовки квалифицированного велосипедиста-гонщика как основа реализации его генетического потенциала.

43. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в велосипедном спорте.

44. Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

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

46. Особенности реализации технико-тактической подготовленности велосипедистов-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта.

47. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

48. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности велосипедистов-гонщиков к различным соревновательным дисциплинам.

49. Повышение психологической устойчивости велосипедистов-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

50. Методические приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

51. Эффективные методики профилактики травм у велосипедистов-гонщиков.

### **5.2.8. Содержание зачетных требований для студентов очно/заочной формы обучения в 7 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на велосипеде.
2. Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.
3. Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования велосипедных треков и соревновательных трасс.
4. Выполнение заданий по овладению методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов и проигрыша лидеру по ходу соревнований с интервальным стартом.
5. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному спорту в дисциплине велосипедного кросса и велотриала.
7. Выполнение практических заданий по тестированию упругих свойств основных узлов и деталей велосипеда, разработка рекомендаций по их эксплуатации с учетом весоростовых данных велосипедиста.
8. Ознакомление с оборудованием закрытого и открытого велосипедного трека, открытого и закрытого велодрома для ВМХ, стационарной шоссейной трассы, трассы для велокросса, закрытых и открытых велопарков для велотриала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
9. Этапы многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков в спортивных школах. Указать возраст занимающихся на каждом этапе.

10. Критерии оценки деятельности спортивных школ по этапам многолетней подготовки.

11. Возрастные закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.

12. Генетическая предрасположенность к занятиям велосипедным спортом.

13. Фазы биологического развития в процессе многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.

14. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных велосипедистов-гонщиков.

15. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств велосипедиста-гонщика.

16. Вариативность возрастного развития двигательных функций – основа овладения техникой передвижения на велосипеде.

17. Особенности подбора физической нагрузки для велосипедисток-гонщиц с учетом ОМЦ.

18. Динамика соотношения средств и методов тренировки в процессе многолетней подготовки.

19. Виды подготовки велосипедиста-гонщика: физическая, техническая, тактическая, психологическая.

20. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.

21. Общая характеристика видов планирования тренировки: оперативное, текущее, перспективное.

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

23. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки.

24. Требования к выпускной квалификационной работе и методика ее выполнения.

25. Деятельность официальных лиц всероссийских и международных соревнований: технического делегата, членов жюри, директора гонки, главного судьи.

26. Овладение навыками проведения собрания представителей команд, требования к оформлению протокола собрания.

27. Порядок прохождения гомологации трасс, условия присвоения гомологационного номера.

28. Методические приемы подготовки и оформления документов для сертификации трасс.

29. Наиболее распространенные причины дисквалификации велосипедистов-гонщиков, приемы профилактики.

30. Овладение компьютерной программой тестового контроля знаний «Правил соревнований по велосипедному спорту» с целью повышения судейской квалификации.

#### **5.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов очно/заочной формы обучения в 8 семестре:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

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 по велоспорту - ВМХ 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.

31. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных качеств.

32. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на велосипеде в процессе многолетней подготовки.

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.



34. Реализация генетического потенциала велосипедистов-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.

35. Фазовая структура естественного биологического цикла организма велосипедисток-гонщиц.

36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке велосипедисток-гонщиц.

37. Методика коррекции тренировочной нагрузки велосипедисток-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.

38. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у велосипедисток-гонщиц.

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.

40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков.

41. Разновидности текущего планирования тренировки в велосипедном спорте.

42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы микроциклов в подготовке велосипедистов-гонщиков.

43. Варианты перспективного планирования тренировки в велосипедном спорте.

44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

46. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства велосипедиста-гонщика.

48. Тактика соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

49. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

50. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в командной гонке преследования.

51. Психологическая подготовка велосипедиста-гонщика как воспитательный процесс.

52. Характерные психологические состояния велосипедиста-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности велосипедистов-гонщиков.

54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.

56. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.

57. Приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у велосипедистов-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.

59. Основные причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.

60. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.

61. Специфика обеспечения соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации.

62. Апробация выпускной квалификационной работы.

### **5.2.10 Содержание зачетных требований для студентов заочной формы обучения в 9 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

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 микроциклов 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.

### **5.2.11 Содержание экзаменационных требований для студентов заочной формы обучения в 10 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

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 по велоспорту - ВМХ 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.

31. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных качеств.

32. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на велосипеде в процессе многолетней подготовки.

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.

34. Реализация генетического потенциала велосипедистов-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.

35. Фазовая структура естественного биологического цикла организма велосипедисток-гонщиц.

36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке велосипедисток-гонщиц.

37. Методика коррекции тренировочной нагрузки велосипедисток-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.

38. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у велосипедисток-гонщиц.

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.

40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков.

41. Разновидности текущего планирования тренировки в велосипедном спорте.

42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы микроциклов в подготовке велосипедистов-гонщиков.

43. Варианты перспективного планирования тренировки в велосипедном спорте.

44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

46. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства велосипедиста-гонщика.



48. Тактика соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

49. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

50. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в командной гонке преследования.

51. Психологическая подготовка велосипедиста-гонщика как воспитательный процесс.

52. Характерные психологические состояния велосипедиста-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности велосипедистов-гонщиков.

54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.

56. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.

57. Приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у велосипедистов-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.

59. Основные причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.

60. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.

61. Специфика обеспечения соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации.

62. Апробация выпускной квалификационной работы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика велосипедного спорта»**

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

## **б) Дополнительная литература:**

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Суслов, Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2000. - 175 с.: ил.
7. 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.
8. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1982. - 176 с.
9. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М: Медицина, 1975. - 402 с.

10. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
11. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1986.- 349 с.
12. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях - Киев.: Олимпийская литература, 1996.- 176 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
14. 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.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 135 с.
16. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры.- 1980.- №1.- С.31-33.
17. Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.35 - 40.
18. 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.
19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

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

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

**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 – 1шт;
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) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры  
Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	3 неделя	10
2	Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»	5неделя	10
3	Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»	7 неделя	15
4	Выступление на семинаре по теме: «Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту»	9 неделя	10
5	Выполнение практического задания на тему: «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	11неделя	15
6	Написание реферата по теме «Основные положения и правил соревнований и велосипедному спорту»	15 неделя	10
7	Посещение занятий	в течение семестра	10
8	Зачет		20
	<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>100</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Выступление с презентацией на тему: «Основы обучения двигательным действиям»	24 неделя	5
2	Написание и защита реферата на тему: «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде»	26 неделя	5

3	Контрольная работа на тему: «Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности»	28 неделя	10
4	Выступление с презентацией на тему: «Классификация соревнований по велосипедному спорту»	30 неделя	5
5	Контрольная работа на тему: «Документы планирования и проведения соревнований»	32 неделя	10
6	Выполнение практического задания по определению результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	32	5
7	Выступление с презентацией на тему: «Эксплуатационные характеристики велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта и требования техники безопасности»	34	5
8	Написание реферата и его защите на тему: «Инновации в изготовлении спортивной экипировки и инвентаря в велосипедном спорте»	38	5
9	Контрольная работа по разделу №6 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	40 неделя	10
	Посещение занятий	в течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу №1 «Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»	10
2	Написание и защита реферата по темам: «Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков»; «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту».	20
3	Тестирование по теме «История велосипедного спорта»;	10
4	Выступление с презентацией на тему: «Эксплуатационные характеристики велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта и требования техники безопасности»	5
5	Контрольная работа на тему: «Основы обучения двигательным действиям, начальное обучение технике езды на велосипеде»	10
6	Контрольная работа по разделу №5: «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
7	Контрольная работа по разделу №6: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10





### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) очной формы (м) обучения*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	Написание и защита реферата на тему: «Велосипедный спорт в России национальное средство укрепления здоровья населения»	3 неделя	5
2	Выступление с презентацией на тему: «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли»	5 неделя	5
3	Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	7 неделя	10
4	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в гонках на шоссе»	9 неделя	5
5	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в гонках на треке»	10 неделя	5
6	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в маунтинбайке»	11 неделя	5
7	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в ВМХ – гонках»	12 неделя	5
8	Контрольная работа по разделу №8 «Техническая подготовка велосипедиста гонщика»	13 неделя	10
9	Написание и защита реферата по теме «Тактика в избранной дисциплине велосипедного спорта»	15 неделя	5
10	Контрольная работа на тему: «Тактическая подготовка велосипедиста гонщика»	16 неделя	10
11	Практическое занятие на тему: «Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, преодоление спусков, подъемов, препятствий»	17 неделя	5
	Посещение занятий	В течение семестра	10

	Зачет		20
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>100</b>
	<b>4 семестр</b>		
1	Написание и защита реферата на тему: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	27 неделя	5
2	Контрольная работа на тему: «Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к составу судейской коллегии»	30 неделя	10
3	Контрольная работа на тему: «Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к проведению соревнований по велосипедному спорту»	32 неделя	10
4	Выполнение практического задания по теме: «Овладение навыками организации и проведения в избранной дисциплине велосипедного спорта»	36 неделя	5
5	Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	38 неделя	5
6	Написание реферата по темам раздела №12 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	40 неделя	5
7	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	42 неделя	10
8	Контрольная работа по разделу № 13 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	44 неделя	10
	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	10
2	Написание и защита реферата по темам: «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
	Контрольная работа на тему: «Тактическая подготовка велосипедиста гонщика»	10
3	Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	10
4	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	3 неделя	10
2	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	5 неделя	10
3	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	7 неделя	10
4	Выступление с презентацией на тему: «Основные закономерности построения спортивной тренировки»	9 неделя	5
5	Контрольная работа по теме: «Основные закономерности построения спортивной тренировки»	10 неделя	10
6	Написание и защита реферата на тему: «Классификация средств тренировочного воздействия»	12 неделя	5
7	Выступление с презентацией на тему: «Характеристика методов тренировки и их воздействие на организм»	14 неделя	5
8	Подготовка и защита реферата на тему: «Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели»	16 неделя	5
9	Тестирование по разделу №17 «Основы тренировки велосипедиста гонщика»	18 неделя	10
	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		20
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>100</b>
<b>6 семестр</b>			

1	Выступление с презентацией на тему: «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный»	23неделя	5
2	Написание и защита реферата: «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»	25 неделя	5
3	Написание и защита реферата на тему: «Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализ спортивных результатов»	27 неделя	5
4	Выступление с презентацией на тему: «Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте»	29неделя	5
5	Написание и защита реферата на тему: «Планирование – основа управления тренировочным процессом в спорте»	31 неделя	5
6	Тестирование по разделу №18 «Основы тренировки велосипедиста гонщика»	33 неделя	10
7	Написание и защита реферата на тему: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	35 неделя	5
8	Выступление с презентацией на тему: «Основные этапы научного исследования и их характеристика»	37 неделя	5
9	Написание и защита реферата на тему: «Основные этапы написания выпускной квалификационной работы и их характеристика»	39 неделя	5
10	Контрольная работа по разделу №19 «Основы научно-исследовательской деятельности»	43 неделя	10
	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Написание реферата по темам: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»; «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный»; «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»	20
4	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	10
5	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX»	10

6	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
7	Контрольная работа по разделу №19 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
	<b>7 семестр</b>		
1	Выполнение практического задания по разделу №20 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	2 неделя	5
2	Выполнение практического задания по разделу №21 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	4 неделя	5
3	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	5 неделя	5
4	Контрольная работа по теме: «Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков»	7 неделя	5
5	Выступление с презентацией на тему: «Система многолетней подготовки юных велосипедистов»	9 неделя	5
6	Написание и защита реферата на тему: «Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов»	11 неделя	10
7	Выступление с презентацией на тему: «Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов – гонщиков двигательных навыков»	12 неделя	5
8	Написание и защита реферата на тему: «Последовательность развития специфичных для велосипедистов – гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки»	13 неделя	5
9	Выступление на семинаре по теме «Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте»	14 неделя	5

10	Написание и защита реферата на тему: «Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц»	15 неделя	5
11	Выступление на семинаре по теме: «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте»	16 неделя	5
12	Написание и защита реферата на тему: «Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки»	17 неделя	5
13	Выступление на семинаре по теме: «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»	18 неделя	5
.	Посещение занятий	В течение года	10
	Зачет		20
<b>Итого за 7 семестр</b>			<b>100</b>
<b>8 семестр</b>			
1	Презентация по теме: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»	22 неделя	5
2	Написание и защите реферата на тему: «Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов гонщиков»	24 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	26 неделя	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту»	28 неделя	5
5	Контрольная работа по разделу №24 «Спортивная тренировка как многолетний процесс»	30 неделя	10
6	Выступление на семинаре по теме «Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта»	32 неделя	5
7	Выступление с презентацией на тему: «Этапы выполнения выпускной квалификационной работы и их характеристика»	34 неделя	5
8	Контрольная работа по разделу №25 «Основы научно-исследовательской деятельности»	36 неделя	10
9	Участие в кафедральной конференции «Студенты науке»	38 неделя	10
	Посещение занятий	В течение года	10
	Экзамен		30
<b>Итого за 8 семестр</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
---	------------------------	----------------------------

1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Написание и защита рефератов по темам: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»; «Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов гонщиков» «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	20
4	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	10
5	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX»	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
7	Контрольная работа по разделу №19 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
	<b>1 семестр</b>	
1	Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»	10
2	Написание и защита реферата по теме: «Спортивные достижения национальной сборной команды по велосипедному спорту»	10
3	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	15
4	Выступление на семинаре по теме: «Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту»	10
5	Выступление с презентацией по теме: «Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта»	10
6	Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»	15
	Посещение занятий	10
	Зачет	20

	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>100</b>
	<b>2 семестр</b>	
1	Написание и защита реферата по теме: «Основные положения правил по велосипедному спорту»	5
2	Написание реферата по теме «Требования к участникам при проведении соревнований по велосипедному спорту»	5
3	Выступление на семинарском занятии по теме: «Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта»	5
4	Контрольная работа по разделу №3 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	15
5	Написание и защита реферата на тему: «Теоретические основы обучения двигательным действиям»	5
6	Выступление с презентацией по теме: «Специфика обучения в естественных природных условиях, обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом»	5
7	Выполнение практического задания по теме: «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде»	5
8	Контрольная работа по разделу №4 «Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом»	15
	Посещение занятий	10
	Экзамен	30
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу №1 «Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»	10
2	Написание и защита реферата по темам: «Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков»; «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту».	20
3	Тестирование по теме «История велосипедного спорта»;	10
4	Выступление с презентацией на тему: «Эксплуатационные характеристики велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта и требования техники безопасности»	5
5	Контрольная работа на тему: «Основы обучения двигательным действиям, начальное обучение технике езды на велосипеде»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>		
1	Выступление с презентацией на тему: «Эксплуатационные характеристики велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта и требования техники безопасности»	10
2	Написание реферата и его защите на тему: «Инновации в изготовлении спортивной экипировки и инвентаря в велосипедном спорте»	5
3	Выполнение практического задания по теме: «Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления»	10
4	Контрольная работа по разделу №5 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10
5	Написание и защита реферата на тему: «Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения»	5
6	Выступление на семинаре по теме: «Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих»	10
7	Выступление с презентацией на тему: «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли»	10
8	Контрольная работа по разделу №6 «Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения»	10
	Посещение занятий	10
	Зачет	20
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>100</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в гонках на шоссе»	5

2	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в гонках на треке»	5
3	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в маунтинбайке»	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Техника езды в ВМХ – гонках»	5
5	Контрольная работа по разделу №8 «Техническая подготовка велосипедиста гонщика»	10
6	Практическое занятие на тему: «Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, преодоление спусков, подъемов, препятствий»	5
7	Написание и защита реферата по теме «Тактика в избранной дисциплине велосипедного спорта»	5
8	Контрольная работа на тему: «Тактическая подготовка велосипедиста гонщика»	5
9	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	5
10	Контрольная работа по разделу № 13 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10
	Посещение занятий	10
	Экзамен	30
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу №5: «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
2	Контрольная работа по разделу №6: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10
3	Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	10
4	Написание и защита реферата по темам: «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
5	Контрольная работа на тему: «Тактическая подготовка велосипедиста гонщика»	10
6	Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	10
7	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	10



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>		
1	Контрольная работа на тему: «Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к составу судейской коллегии»	10
2	Контрольная работа на тему: «Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к проведению соревнований по велосипедному спорту»	10
3	Выполнение практического задания по теме: «Овладение навыками организации и проведения в избранной дисциплине велосипедного спорта»	5
4	Контрольная работа по разделу № 9 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
5	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	5
6	Практическое задание на тему: «Технология подготовки велосипеда к соревнованиям»	5
7	Выступление на семинаре по теме: «Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы»	5
8	Практическое задание по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
9	Контрольная работа по разделу № 13 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10
	Посещение занятий	10
	Зачет	20
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>100</b>
<b>6 семестр</b>		

1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	10
3	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	5
4	Контрольная работа по теме: «Основные закономерности построения спортивной тренировки»	5
5	Написание и защита реферата на тему: «Классификация средств тренировочного воздействия»	10
6	Выступление с презентацией на тему: «Характеристика методов тренировки и их воздействие на организм»	5
7	Подготовка и защита реферата на тему: «Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели»	5
8	Тестирование по разделу №13 «Основы тренировки велосипедиста гонщика»	10
	Посещение занятий	10
	Экзамен	30
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Написание реферата по темам: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»; «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный»; «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля »	20
4	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	10
5	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
7	Контрольная работа по разделу №19 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>	
1	Выступление с презентацией на тему: «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный»	5
2	Написание и защита реферата: «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»	5
3	Написание и защита реферата на тему: «Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализ спортивных результатов»	5
	Контрольная работа на тему: «Контроль – основа управления многолетней тренировкой велосипедистов»	10
4	Выступление с презентацией на тему: «Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте»	5
5	Написание и защита реферата на тему: «Планирование – основа управления тренировочным процессом в спорте»	5
6	Тестирование по разделу №14 «Основы тренировки велосипедиста гонщика»	10
7	Написание и защита реферата на тему: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	5
8	Выступление с презентацией на тему: «Основные этапы научного исследования и их характеристика»	5
9	Написание и защита реферата на тему: «Основные этапы написания выпускной квалификационной работы и их характеристика»	5
10	Контрольная работа по разделу №15 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10
	Посещение занятий	10

	Зачет	20
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>100</b>
	<b>8 семестр</b>	
1	Выполнение практического задания по теме: «Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте»	5
2	Контрольная работа по разделу №16 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	10
3	Выполнение практического задания по разделу №17 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	5
4	Контрольная работа на тему: «Организация и проведение соревнований по велотриалу»	10
5	Контрольная работа на тему: «Организация и проведение соревнований по велокроссу»	10
6	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	5
7	Написание и защита реферата по теме: «Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков»	5
8	Контрольная работа по разделу №18 «Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте»	10
	Посещение занятий	10
	Экзамен	30
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Написание и защита рефератов по темам: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»; «Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов гонщиков» «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	20
4	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	10
5	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
7	Контрольная работа по разделу №19 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры  
Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
	<b>9 семестр</b>	
1	Выступление с презентацией на тему: «Система многолетней подготовки юных велосипедистов»	5
2	Написание и защита реферата на тему: «Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов»	5
3	Выступление с презентацией на тему: «Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов – гонщиков двигательных навыков»	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Последовательность развития специфичных для велосипедистов – гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки»	5
5	Выступление на семинаре по теме «Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте»	5
6	Написание и защита реферата на тему: «Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц»	10
7	Выступление на семинаре по теме: «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте»	5
8	Написание и защита реферата на тему: «Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки»	5
9	Выступление на семинаре по теме: «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»	5
10	Контрольная работа на тему: «Планирование как основа многолетней системы подготовки в велосипедном спорте»	10
11	Контрольная работа по разделу №19 «Спортивная тренировка как	10



	многолетний процесс»	
.	Посещение занятий	10
	Зачет	20
<b>Итого за 9 семестр</b>		<b>100</b>
<b>10 семестр</b>		
1	Презентация по теме: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»	5
2	Написание и защите реферата на тему: «Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов гонщиков»	5
3	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту»	5
5	Контрольная работа по разделу №24 «Спортивная тренировка как многолетний процесс»	10
6	Выступление на семинаре по теме «Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта»	5
7	Выступление с презентацией на тему: «Этапы выполнения выпускной квалификационной работы и их характеристика»	5
8	Контрольная работа по разделу №25 «Основы научно-исследовательской деятельности»	10
9	Участие в кафедральной конференции «Студенты науке»	10
	Посещение занятий	10
	Экзамен	30
<b>Итого за 10 семестр</b>		<b>100</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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики велосипедного спорта**

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

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида 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 /*

*заочная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц (очная форма обучения), 47 зачетных единиц (заочная форма обучения).

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (очная форма обучения), 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,9,10 (заочная форма обучения).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по велосипедному спорту, методистами в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями по велосипедному спорту в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях. Данная программа реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### 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 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>					
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	8	10		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	2	8	10		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		8	10		
<b>1.4</b>	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	<b>I</b>		8	10		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	<b>I</b>					
<b>2.1</b>	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	<b>I</b>	2	8	5		
<b>2.2</b>	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	<b>I</b>	2	8	10		
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>I</b>					
<b>3.1</b>	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	<b>I</b>	2	8	10		

3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	I		8	5		
<b>Итого за 1 семестр: 144 часа (4 зачетных единицы)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
4	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	3	8	16		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	3	8	15		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II	3	8	16		
5	<b>Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	II					
5.1	5.1. Классификация соревнований	II	4	8	16		
5.2	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	4	8	15		
5.3	5.3. Требования к участникам соревнований	II		8	15		
5.4	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II		8	16		
6	<b>Раздел 6 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	II					
6.1	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	II	3	8	16		
6.2	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	II	3	8	15		
6.3	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	II	3	8	15		
<b>Итого за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	<b>Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	III					
7.1	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	5	6		
7.2	7.2. Организация и содержание	III	2	6	6		

	подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих						
7.3	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III	2	5	6		
7.4	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		5	6		
7.5	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III	2	5	6		
8	<b>Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	III					
8.1	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	III	2	6	7		
8.2	8.2. Техника езды в гонках на треке	III		6	7		
8.3	8.3. Техника езды в маунтинбайке	III	2	6	7		
8.4	8.4 Техника езды в ВМХ - гонках	III		6	6		
9	<b>Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	III					
9.1	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	III	2	5	6		
9.2	9.2. Тактика в гонках на треке	III	2	6	6		
9.3	9.3 Тактика в гонках на шоссе	III	2	6	6		
10	<b>Раздел 10. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	III					
10.1	10.1. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	III		5	6		
<b>Итого за 3 семестр 171 час (4.75 зачетных единицы)</b>				18	72	81	<b>Зачет</b>
11	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	IV					
11.1	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV	2	7	8		



<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	IV					
<b>12.1</b>	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	8	8		
<b>12.2</b>	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	IV		7	8		
<b>12.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	IV	2	8	8		
<b>12.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	IV	2	7	8		
<b>12.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	IV	2	7	8		
<b>12.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	IV		7	7		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	IV					
<b>13.1</b>	13.1. Тренажеры в велосипедном спорте	IV	2	7	7		
<b>13.2</b>	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	IV		7	7		
<b>13.3</b>	13.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	IV	2	7	7		
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4.75 зачетных единицы)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9.5 зачетных единицы)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	V					
<b>14.1</b>	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	8		
<b>14.2</b>	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	8		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	V					
<b>15.1</b>	15.1. Овладение навыками	V	2	8	8		

	организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX						
<b>16</b>	<b>Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	V					
<b>16.1</b>	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	8		
<b>17</b>	<b>Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	V					
<b>17.1</b>	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	8		
<b>17.2</b>	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	8		
<b>17.3</b>	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	8		
<b>17.4</b>	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	8		
<b>17.5</b>	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	8	8		
<b>Итого за 5 семестр: 162 часа (4.5 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
<b>18</b>	<b>Раздел 18. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	VI					
<b>18.1</b>	18.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	12	12		
<b>18.2</b>	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	12	12		
<b>18.3</b>	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	2	10	11		
<b>18.4</b>	18.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	VI	2	10	11		
<b>18.5</b>	18.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VI	2	10	11		
<b>19</b>	<b>Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VI					
<b>19.1</b>	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном	VI	2	8	11		

	спорте						
<b>19.2</b>	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	<b>VI</b>	2	10	13		
<b>Итого за 6 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа Экзамен</b>
<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9.5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, К.Р., Экзамен</b>
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VII</b>					
<b>20.1</b>	20.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	<b>VII</b>		4	4		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VII</b>					
<b>21.1</b>	21.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>VII</b>		4	4		
<b>21.2</b>	21.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>VII</b>		4	4		
<b>22</b>	<b>Раздел 22. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>VII</b>					
<b>22.1</b>	22.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>22.2</b>	22.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	<b>VII</b>		4	4		
<b>23</b>	<b>Раздел 23. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>VII</b>					
<b>23.1</b>	23.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.2</b>	23.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.3</b>	23.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>VII</b>	2	5	5		
<b>23.4</b>	23.4. Оптимальные зоны	<b>VII</b>	2	5	5		

	биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков						
<b>23.5</b>	23.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.6</b>	23.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.7</b>	23.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.8</b>	23.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.9</b>	23.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	2	4	4		
<b>23.10</b>	23.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>VII</b>		4	4		
<b>23.11</b>	23.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VII</b>		4	4		
<b>23.12</b>	23.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VII</b>		4	4		
<b>Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
<b>24</b>	<b>Раздел 24. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>						
<b>24.1</b>	24.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>VIII</b>	2	16	14		
<b>24.2</b>	24.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>	4	14	12		
<b>24.3</b>	24.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>	2	10	11		
<b>24.4</b>	24.4. Профессионально-педагогическая	<b>VIII</b>	2	12	16		

	деятельность тренера по велосипедному спорту						
<b>25</b>	<b>Раздел 25. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VIII</b>					
<b>25.1</b>	25.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>VIII</b>	2	10	14		
<b>25.2</b>	25.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>VIII</b>	4	10	14		
<b>Итого за 8 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс: 342 часа (10 зачетных единицы)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>Итого: 40 зачетных единиц</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</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 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>					
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>		2	30		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	2	2	31		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		2	31		
<b>1.4</b>	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	<b>I</b>		2	31		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	<b>I</b>					
<b>2.1</b>	2.1 Требования к спортивным	<b>I</b>		2	30		

	сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту						
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I		2	30		
<b>Итого за 1 семестр: 197 часов (5,5 зачетных единиц)</b>				<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>	<b>Зачет</b>
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>II</b>					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II	2	2	17		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	II		2	17		
3.3	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	II		2	17		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	<b>II</b>					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	2	3	16		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом	II		2	16		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II		2	17		
<b>Итого за 2 семестр: 127 часов (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>
<b>Всего за 1 курс: 324 часа (9 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>III</b>	2				
5.1	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	III		2	19		
5.2	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	III		2	18		
5.3	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда,	III		2	19		

	необходимые приспособления						
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>	<b>2</b>				
<b>6.1</b>	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>		2	18		
<b>6.2</b>	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>		2	19		
<b>6.3</b>	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>		2	19		
<b>6.4</b>	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		2	19		
<b>6.5</b>	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>		2	19		
<b>Итого за 3 семестр 170 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	<b>1</b>				
<b>7.1</b>	7.1. Техника езды в гонках на шоссе	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.2</b>	7.2. Техника езды в гонках на треке	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.3</b>	7.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.4</b>	7.4 Техника езды в ВМХ - гонках	<b>IV</b>		2	18		
<b>7.5</b>	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>		1	18		
	7.6 Игры и игровые упражнения на велосипеде	<b>IV</b>		1	18		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	<b>1</b>		18		
<b>8.1</b>	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	<b>IV</b>		2	18		
<b>8.2</b>	8.2. Тактика в гонках на треке	<b>IV</b>		2	18		
<b>8.3</b>	8.3 Тактика в гонках на шоссе	<b>IV</b>		2	18		
<b>Итого за 4 семестр: 190 часов (5</b>				<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9 Экзамен</b>

<b>зачетных единиц)</b>							
<b>Всего за 2 курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>V</b>	2				
<b>9.1</b>	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	<b>V</b>		2	14		
<b>9.2</b>	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	<b>V</b>		2	14		
<b>9.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	<b>V</b>		2	14		
<b>9.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	<b>V</b>		2	14		
<b>9.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	<b>V</b>		2	14		
<b>9.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	<b>V</b>		2	14		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>V</b>					
<b>10.1</b>	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	<b>V</b>		1	15		
<b>10.2</b>	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	<b>V</b>		1	15		
<b>10.3</b>	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	<b>V</b>		1	14		
<b>10.4</b>	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	<b>V</b>		1	15		
<b>Итого за 5 семестр: 161 час (4,5 зачетных единицы)</b>			2	16	143		<b>Зачет</b>
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>					
<b>11.1</b>	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	<b>VI</b>		1	11		
<b>11.2</b>	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	<b>VI</b>	2	1	11		



<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VI</b>					
<b>12.1</b>	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	<b>VI</b>		1	11		
<b>12.2</b>	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	<b>VI</b>		1	11		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VI</b>					
<b>13.1</b>	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>VI</b>	2	2	12		
<b>13.2</b>	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.3</b>	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.4</b>	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>VI</b>		2	11		
<b>13.5</b>	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>VI</b>		2	11		
<b>Итого за 6 семестр: 127 часов (3,5 зачетных единицы)</b>				<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>
<b>Всего за 3 курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VII</b>					
<b>14.1</b>	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VII</b>		2	22		
<b>14.2</b>	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VII</b>		2	22		
<b>14.3</b>	14.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VII</b>		2	22		
<b>14.4</b>	14.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	<b>VII</b>		2	22		
<b>14.5</b>	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	<b>VII</b>		2	22		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основы научно-</b>	<b>VII</b>	2				

	<b>исследовательской деятельности</b>						
15.1	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VII		2	23		
15.2	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VII		2	22		
<b>Итого за 7 семестр: 171 часа (5 зачетных единиц)</b>				<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>	<b>9</b>
16	<b>Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	VIII	2				
16.1	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VIII		3	32		
17	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	VIII					
17.1	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VIII		3	32		
17.2	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VIII		3	32		
18	<b>Раздел 18. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	VIII					
18.1	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VIII	2	4	32		
18.2	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	VIII		3	32		
<b>Итого за 8 семестр: 189 часа (5 зачетных единиц)</b>				<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс:360 часов (10 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>
19	<b>Раздел 19. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	IX	2				
19.1	19.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	IX		1	13		
19.2	19.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней	IX		1	13		

	подготовки велосипедистов-гонщиков						
<b>19.3</b>	19.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.4</b>	19.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>IX</b>		1	13		
<b>19.5</b>	19.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.6</b>	19.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.7</b>	19.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.8</b>	19.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>IX</b>		2	13		
<b>19.9</b>	19.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.10</b>	19.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>IX</b>		2	13		
<b>19.11</b>	19.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.12</b>	19.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>		1	12		
<b>Итого за 9 семестр: 168 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>	<b>Зачет</b>
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>			2			
<b>20.1</b>	20.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>X</b>		4	26		
<b>20.2</b>	20.2. Система дополнительных средств повышения	<b>X</b>		4	26		

	и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков						
<b>20.3</b>	20.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		4	26		
<b>20.4</b>	20.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>X</b>		4	25		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	2				
<b>21.1</b>	21.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>X</b>		4	26		
<b>21.2</b>	21.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>X</b>		4	26		
<b>Итого за 10 семестр: 192 часа (5 зачетных единиц)</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 5 курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
<b>Итого: 47 зачетных единиц</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

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

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 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  
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 Анатольевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

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

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

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

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 40 зачетных единиц, 1440 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: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»		2	10	6		
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»		2	14	20		
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»		2	16	18		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочное занятие по волейболу»		2	14	20		
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность волейбола»		2	10	6		

<b>I курс</b>	<b>Всего: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники стоек и перемещений»		4	8	24		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники подач»		4	8	24		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передач»		4	14	18		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники атакующего удара»		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники блока»		6	18	12		
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»		4	16	34		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»		6	18	39		

2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения волейболистов»		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,75зачетных единиц - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке волейболистов»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1зачетная единица- 36 часов) «Методики исследования в волейболе»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
<b>Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 22 (1зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в волейболе»		4	12	20		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»		4	12	20		
3.3	Модуль 24		6	36	12		

	(1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Виды подготовки волейболистов»						
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		4	12	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»		4	18	14		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»		4	18	14		
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		6	18	12		
3.8	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
<b>Всего за III курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой волейболистов»		4	14	18		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спор-		4	14	18		



	тивных результатов волейболистов»						
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности волейболистов»		2	16	18		
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»		4	14	-		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.6	Модуль 35 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»			8	10		
4.7	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация волейболистов»		6	18	12		
4.8	Модуль 37 (1 зачетная единица– 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		
4.9	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в волейболе»		6	18	12		
4.10	Модуль 39 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		
4.11	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	

<b>Всего за IV курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часа</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

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

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

### **I курс**

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

##### **Вопросы для зачета:**

1. Характеристика волейбола как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Место волейбола в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием волейбола в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию волейбола. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по волейболу РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием волейбола в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение волейбола.
10. Этапы развития волейбола в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по волейболу в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по волейболу нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований по волейболу и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние волейбола в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация проведения разминки перед соревнованием по волейболу.
17. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий по физической подготовке волейболистов.
18. Требования к тренажерному залу при проведении занятий с волейболистами.
19. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по волейболу.
20. Требования инвентарю в волейбольном зале.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий волейболом.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым оборудованием и инвентарем в волейбольном зале.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе волейболистов в тренажерном зале.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий на песчаных площадках.
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в волейболе.
27. Классификация технических приемов в волейболе.
28. Характеристика упражнений в волейболе.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в волейболе.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по волейболу.
31. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
32. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения соревнований по волейболу.
33. Правила эксплуатации и ухода за песчаными площадками.
34. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов в легкоатлетическом манеже.
35. Основные принципы подбора инвентаря для занятий волейболом.
36. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в тренажерном зале оборудованием и инвентарем.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к легкоатлетическому манежу при проведении занятий с волейболистами.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов на занятиях по волейболу.

39. Санитарно-гигиенические нормы и требования при проведении занятий с волейболистами в тренажерном зале.
40. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
41. Санитарно-гигиенические нормы и требования к песчаным площадкам при занятии волейболом.
42. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для волейбола.
43. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов.
44. Основные элементы содержания занятий по волейболу.
45. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий волейболом и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
46. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в волейболе.
47. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
48. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшиеся дни соревнований.
49. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
50. Основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола.
51. Принципы построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.
52. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
53. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий волейболом на организм спортсменов.

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

### **Вопросы для экзамена:**

1. Особенности техники перемещений и стоек.
2. Классификация техники подач.
3. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.
4. Фазовая структура различных видов подач.
5. Планирующая и точная подачи.
6. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.
7. Сочетание подброса и встречного ударного движения (темпо - ритмическая структура).

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

37. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **II курс**

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

#### **Вопросы для зачета:**

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

30. Содержание отчета о соревнованиях.

**Деловая игра**

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

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

**Вопросы для экзамена:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по волейболу в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в волейболе.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в волейболе.
13. Проявление быстроты в волейболе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в волейболе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в волейболе.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

23. Координационные способности в волейболе.

24. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

25. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.

26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.

27. Характер мыслительных задач.

28. Эмоциональные процессы и состояния.

29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

31. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.

32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.

35. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.

38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в волейболе.

39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **III курс**

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

##### **Вопросы для зачета:**

1. Основы спортивной тактики в волейболе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в волейболе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в волейболе.
6. Оценка эффективности тактики.



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

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

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

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

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

34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

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

**Вопросы для экзамена:**

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

17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.

18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей, занимающихся на тренировочном этапе.

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

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

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

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

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.

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

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

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

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

### **IV курс**

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

##### **Вопросы для зачета:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.

2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.
3. Учет тренировочный нагрузок в волейболе.
4. Виды контроля за состоянием волейболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в волейболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.
22. Динамика результатов команд за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
27. Принципы чередование ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
31. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.
32. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.
33. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.

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

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.
9. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.
10. Использование восстановительных средств, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.

11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в волейболе.
17. Формирование мотивации к занятиям волейболом.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о волейболе.
22. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки волейболистов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных волейболистов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по волейболу.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.
29. Продление работоспособность на все время соревнований по волейболу (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней).
30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

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

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

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

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

а)Основная литература:

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

Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 110 с.: табл.

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

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

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

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

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

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

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

#### б) Дополнительная литература:

1) Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, 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.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

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

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

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

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

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

10) Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов



игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Операционная система - Microsoft Windows.

2) Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

7) Национальный цифровой ресурс "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).**

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

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18x9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

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

**Форма обучения: очная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История волейбола в мире и нашей стране. 2. Требования к залу волейбола для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований	5 неделя	3
		9 неделя	3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование волейбола как вида олимпийского спорта. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по волейболу. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в волейболе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по волейболу. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий волейболом.	4 неделя	5
		8 неделя	5
		10 неделя	5
		12 неделя	5
		15 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по волейболу. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по волейболу. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований волейбола. 4. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий с волейболистами. 5. Оборудование тренажерного зала для прове-	3 неделя	2
		5-7 недели	3
		7-8 недели	3
		7-8 недели	3
		7-8 недели	3

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*1 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение соревнований по волейболу.	15-16 недели	3
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по волейболу. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

	шенствовании технико-тактической подготовки волейболистов. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в волейболе.	1-6 недели	5
	2. Роль и значение тактической подготовки в волейболе.	9-11 недели	5
	3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.	38-43 недели	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

	6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	36-40 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе.	24-26 недели	5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.	24-26 недели	5
	3. Основные пути отбора в волейболе.	27-29 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

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

*Форма обучения: очная*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	10	6	Зачет	
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	2	14	20		
3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волей-	1	2	16	18		

	боле»						
4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1	2	10	6		
6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	4	8	24	9	Экзамен
7	«Основы техники подач»	2	4	8	24		
8	«Основы техники передач»	2	4	14	18		
9	«Основы техники атакующего удара»	2	4	16	16		
10	«Основы техники блока»	2	6	18	12		
11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2	4	16	34		
	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27		
12	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	4	18	14		Зачет
13	Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	6	18	39		
14	Программирование процесса обучения волейболистов»	3	4	18	14		
15	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
16	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	Экзамен
17	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4	2	12	13		
18	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4	4	28	4		
19	«Методики исследования в волейболе»	4	4	20	12		
	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27		
20	«Методики исследования в волейболе»	5	4	12	20		Зачет
21	Средства и методы спортивной тренировки в волейболе	5	4	12	20		
22	Виды подготовки волейболистов	5	6	36	12		
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	5	4	12	20		
24	Объективные условия спортивной деятельности в волейболе	6	4	18	14	9	Экзамен
25	Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов	6	4	18	14		
26	Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	6	18	12		
27	Подготовка выпускной квалифика-	6	4	18	14		



	ционной работы»						
	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27		
<b>28</b>	Управление подготовкой волейболистов	7	4	14	18		Зачет
<b>29</b>	Прогнозирование спортивных результатов волейболистов	7	4	14	18		
<b>30</b>	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	14	18		
<b>31</b>	Моделирование спортивной деятельности волейболистов	7	2	16	18		
	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу		4	14	-		
<b>32</b>	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу	8		8	10	9	Экзамен
<b>33</b>	Рекреация волейболистов	8	6	18	12		
<b>34</b>	Агитация и пропаганда	8	6	18	12		
<b>35</b>	Фармакология в волейболе	8	6	18	12		
<b>36</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8		
	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27		
<b>Итого часов:1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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 (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:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Гладиков Павел Евгеньевич**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., профессор, зав.каф. ТиМ лыжного и  
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

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

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного бейсбола 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)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: – принципы и методы обучения в бейсболе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требования стандартов спортивной подготовки в бейсболе к проведению занятий с данным контингентом.	4		
	Уметь:			

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

	бейсболом.			
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в бейсболе; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в бейсболе.			
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе бейсболистов			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по бейсболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по бейсболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.	1		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по бейсболу; – документы планирования и проведения соревнований по бейсболу; – особенности организации и проведения соревнований по бейсболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по бейсболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по бейсболу	3		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по бейсболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по бейсболу			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в бейсболе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в бейсболе.	2		
	<i>Уметь:</i> – выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки бейсболистов	1		
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с	6		

	точки зрения адаптации организма бейсболистов к физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по бейсболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в бейсболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в бейсболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в бейсболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в бейсболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у бейсболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям бейсболом	8		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к			

	занятиям бейсболом			
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям бейсболом			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в бейсболе; – методики отбора и спортивной ориентации в бейсболе; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей бейсболистов.	6		
	<i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям бейсболом; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям бейсболом; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в бейсболе.			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в бейсболе	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по бейсболу			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в бейсболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки бейсболистов	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в бейсболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства бейсболистов	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в бейсболе; – актуальные технологии управления состоянием бейсболиста	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся бейсболом.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для современного бейсбола технологиями			



	управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в бейсболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в бейсболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по бейсболу; – в соответствии с особенностями бейсбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности бейсболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в бейсболе.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в бейсболе	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий бейсболом.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий бейсболом			

<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в бейсболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном бейсболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном бейсболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся бейсболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего:144 час (4 зачетных единиц)	1	10	64	70		Зачет

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы бейсбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в дисциплину	1	2	-	2		Устный опрос
<b>3</b>	1.2. Бейсбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1		2	2		Реферат
<b>4</b>	1.3. Классификация, систематика и терминология	1		4	2		Письменный отчет
<b>5</b>	1.4. Национальные и международные федерации по бейсболу: структура, функции, деятельность	1		2	2		Презентация
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>		
<b>7</b>	2.1. Общая характеристика игры	1	2	-	2		Тестирование
<b>8</b>	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе	1		2	4		Отчет по практическим заданиям
<b>9</b>	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам бейсболиста	1	2	20	10		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
<b>10</b>	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам бейсболиста	1		6	12		Отчет по практическим заданиям
<b>11</b>	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в бейсболе	1		8	10		Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки
<b>12</b>	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	6		Тестирование
<b>13</b>	<b>Раздел 3. Основы методики обучения,</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		

	<b>воспитания и тренировки в бейсболе</b> (1 зачетная единица – 36 часов)						
<b>14</b>	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе	1	2	2	2		Контрольная работа
<b>15</b>	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
<b>16</b>	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
<b>17</b>	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в бейсболе	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
<b>18</b>	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по бейсболу	1		2	4		Методический семинар
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
<b>19</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по бейсболу</b> (4 зачетных единиц – 144 часа)	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>		
<b>20</b>	4.1. Основные положения Правил соревнований по бейсболу	2	2	16	18		Тестирование по
<b>21</b>	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по бейсболу	2	2	6	28		Тестирование, контрольное занятие по жестах судей
<b>22</b>	4.3. Методика судейства соревнований по бейсболу	2	2	10	11		тестирование, отчет по практическим заданиям
<b>23</b>	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства	2	10	20	15		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное

	соревнований по бейсболу						судейство)
24	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской Деятельности (3,5 з.е. -</b>	2	10	24	83		
25	10.1. Задачи и организация НИР в бейсболе	2	4	10	40		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2	6	14	43		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		26	80	155	9	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>		36	144	225	9	
2 курс	<b>Всего за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		18	72	81		
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы бейсбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3	4	4	10		
28	Актуальные вопросы развития бейсбола в России и в мире	3	2	2	6		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3	2	2	4		Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе – 72 часа (2 з.е.)</b>	3	8	32	32		
31	Техника игры : - техника игры кетчера - техника игры питчера	3	8	32	37		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе 81 час (2,25 з.е.)</b>	3	6	36	39		

33	3.2. Теоретические основы обучения двигательным действиям	3	2	2	5		Тестирование
34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры кетчера	3	2	18	16		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры питчера	3	2	16	18		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по бейсболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по софтболу	4	2	8	8		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по бейсболу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
39	8.1. Бейсбол в системе физического воспитания	4	4	2	12		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в бейсболе</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>40</b>		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке бейсболистов	4	2	4	12		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий бейсболом	4	2	2	14		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке бейсболиста	4	2	2	14		Презентация
44	<b>Раздел 10. Основы</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>16</b>		

	<b>научно-исследовательской деятельности в бейсболе</b>						
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в бейсболе	4	2		16		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 4 семестр:</b> 171 час (4,75 з.е.)	4	14	72	76	9	Экзамен
	<b>Всего за 2 курс:</b> 342 часа (9,5 з.е.)		32	144	157	9	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр:</b> 162 часа (4,5 з.е.)		18	72	72		
46	<b>Раздел 1. Общие вопросы бейсбола – 9 часов (0,25 з.е.)</b>	5	-	4	5		
47	1.5. Актуальные вопросы развития бейсбола в России и в мире	5	-	2	2		Письменный отчет
48	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	5	-	2	3		Аналитический отчет
49	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе (2 з.е.)</b>	5	10	36	26		
50	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика игры кетчера - тактика игры питчера	5	10	36	26		Тестирование Практическое задание
51	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе - 81 час (2,25 з.е.)</b>	5	8	32	41		
52	3.9. Методика обучения тактическим действиям кетчера	5	4	22	19		Практическое задание Зачетное занятие
53	3.10. Методика обучения тактическим действиям питчера	5	4	10	22		Практическое задание Зачетное занятие
	<b>Всего за 5 семестр:</b>		18	72	72		<b>Зачет</b>

	<b>162 часа (4,5 з.е.)</b>						
<b>54</b>	3.11. Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки бейсболиста	<b>6</b>	2	8	10		Перечень специализированного оборудования
<b>55</b>	3.12.Профессионально-педагогическая деятельность тренера по бейсболу	<b>6</b>	-	8	8		Практическое задание
<b>56</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по бейсболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>57</b>	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по бейсболу	<b>6</b>	2	8	8		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
<b>58</b>	<b>Раздел 5. Система подготовки в бейсболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>20</b>		
<b>59</b>	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в бейсболе	<b>6</b>	2	2	2		<b>Опрос</b>
<b>60</b>	5.2. Разделы подготовки в тренировке бейсболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	<b>6</b>	2	6	6		Практическое задание Тестирование Практическое задание
<b>61</b>	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в бейсболе	<b>6</b>	2	6	4		<b>Практическое задание</b>
<b>62</b>	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в	<b>6</b>	2	6	4		Практическое задание



	бейсболе						
63	5.5. Система контроля в бейсболе	6	2	4	4		
64	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки бейсболистов (36 часов – 1 з.е.)</b>	6	4	14	18		
65	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	-	10	8		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	6	-	4	2		
67	10.4. Основные направления направления актуальных исследований в теории и методике бейсбола	6	-	6	6		
	<b>Всего за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		18	72	81	9	
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		36	144	153	9	<b>Курсовая работа Экзамен</b>
4 курс	Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		18	72	72		
68	<b>Раздел 1. Общие вопросы бейсбола (9 часов – 0,5 з.е.)</b>	7	-	4	14		
69	Актуальные вопросы развития бейсбола в России и в мире	7		2	8		Письменный отчет
70	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	7		2	6		Аналитический отчет
71	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки бейсболистов (54 часа - 2,5 з.е.)</b>	7	6	24	24		
72	6.5. Система отбора и спортивной ориентации в бейсболе	7	2	6	6		Письменный отчет Практическое задание
73	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	7		4	6		Практическое задание

	бейсболистов						
74	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки бейсболистов	7	2	6	4		Практическое задание Практическое задание
75	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности бейсболистов	7	2	8	8		Практическое задание Тестирование Практическое задание
76	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки бейсболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	7	12	44	34		
77	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки бейсболистов	7	2	8	6		<b>Письменный опрос</b> <b>Практическое задание</b>
78	Педагогический, медицинский контроль в подготовке бейсболистов	7	2	8	6		Письменный опрос
79	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке бейсболистов	7	2	8	6		Практическое задание
80	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки бейсболистов	7	2	6	4		Письменный опрос
81	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	7	2	8	6		Практическое задание
82	Биологические особенности женского организма в построении тренировки софтболисток	7	2	6	4		Письменный опрос
	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		18	72	72		
83	<b>Раздел 8.</b>	8	4	6	8		

	<b>Спортивно-массовая работа по бейсболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>						
	Бейсбол в школе	<b>8</b>	2	2	2		
	Софтбол в школе	<b>8</b>	2	2	2		Письменный отчет
	Организация бейсбольных праздников и фестивалей	<b>8</b>		2	4		Практическое задание (сценарий)
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в бейсболе</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>27</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере бейсбола	<b>8</b>	2	10	6		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по бейсболу	<b>8</b>	2	10	15		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по бейсболу	<b>8</b>	2	10	6		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 81 ЧАС (2,25 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>37</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в бейсболе	<b>8</b>	4	20	21		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	<b>8</b>	4	16	16		•Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 8 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс: 342</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

	часа (9,5 з.е.)						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

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

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (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)**

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

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

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по бейсболу по направлению 49.03.01 «Физическая культура».
2. Этапы развития бейсбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по бейсболу на международных соревнованиях.
4. Разновидности бейсбола и их краткая характеристика.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации бейсбола.
6. Основные направления деятельности европейской федерации бейсбола.
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по бейсболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике избранного вида спорта (бейсбол)» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по бейсболу.
10. Общая характеристика игры в бейсбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в бейсболе е.

12. Содержание соревновательной деятельности в бейсболе.
13. Структура соревновательной деятельности в бейсболе.
14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам бейсболиста.
15. Формы проявления бейсболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности бейсболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности бейсболистов.
18. Требования к гибкости бейсболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых бейсболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей бейсболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся бейсболом.
22. Скоростно-силовые способности бейсболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей бейсболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам бейсболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в бейсболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в бейсболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в бейсболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в бейсболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в бейсболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных бейсболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке бейсболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе бейсболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств бейсболистов.

35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии бейсбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Бейсбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Бейсбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в бейсболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в бейсболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам бейсболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки бейсболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в бейсболе.
8. Классификации техник игры кетчера.
9. Классификация техники игры питчера.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств бейсболистов и софтболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки бейсболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по бейсболу.
15. Основные положения правил соревнований по бейсболу и софтболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по бейсболу и софтболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по бейсболу и софтболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по бейсболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по бейсболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по бейсболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по бейсболу и софтболу.
22. Организация и судейство соревнований по бейсболу и софтболу.

23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по бейсболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.
2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей бейсболистов.
3. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности бейсболистов.
4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся бейсболом.
5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.
6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.
7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными бейсболистами.
9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по бейсболу (софтболу).
11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.
12. Ознакомление с оборудованием бейсбольной площадки (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки бейсболистов.
14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)».
2. Основные способы и системы проведения соревнований по бейсболу.

3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными бейсболистами.
4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств бейсболистов и софтболисток.
5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по бейсболу (софтболу).
6. Физиологические показатели физической нагрузки бейсболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в бейсболе.
8. Классификации техники игры кетчера.
9. Классификация техники игры питчера.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке бейсболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся бейсболом.
12. Формы организации и проведения занятий по бейсболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по бейсболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в бейсболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

#### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Бейсбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).
3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.
4. Национальные и международные федерации по бейсболу – их роль и значение в развитии бейсбола как вида спорта.
5. Классификация техники защиты (перемещения).
6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в бейсболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).
7. Национальные и международные федерации по бейсболу, их структура и виды деятельности.
8. Классификация техники игры питчера.
9. Классификация техники игры кетчера.



10. Требования к силовым способностям бейсболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.
11. Основные понятия техники бейсбола.
12. Общая характеристика соревновательной деятельности в бейсболе.
13. Общая характеристика игры в бейсбол. Игра как процесс противоборства двух сторон.
14. Требования к скоростным способностям бейсболиста. Компоненты скоростных способностей бейсболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
15. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по бейсболу (софтболу).
16. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности в бейсболе.
17. Место судей и их взаимосвязь во время судейства соревнований по бейсболу.
18. Содержание соревновательной деятельности бейсболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
19. Этапы развития бейсбола как олимпийского вида спорта.
20. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в бейсболе.
21. Методика судейства соревнований по бейсболу.
22. Требования к гибкости бейсболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
23. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с бейсболистами.
24. Требования к выносливости бейсболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
25. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
26. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером бейсбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
27. Основные положения правил игры в бейсбол.
28. Основные положения правил игры в софтбол.

29. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям бейсболиста. Понятие о физических качествах, необходимых бейсболистам в игре.
30. Понятие о соревновательной нагрузке в бейсболе.
31. Федерация бейсбола России: структура и организация работы.
32. Классификация техники нападения (владение мячом).
33. Методика обучения командам и распоряжениям в Основные положения правил игры в бейсбол.
34. Классификация техники защиты.
35. Требования к двигательнo-координационным способностям бейсболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
36. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных бейсболистов.
37. Способы оценки силовых способностей бейсболистов.
38. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
39. Основные документы, регламентирующие деятельность Федерации бейсбола России.
40. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей бейсболистов разного возраста и спортивной квалификации.
41. Характеристика физических качеств бейсболиста – гибкость.
42. История возникновения и развития бейсбола (третий этап).
43. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
44. Место судей и их взаимосвязь во время судейства соревнований по бейсболу.
45. Подвижные игры в воспитании физических качеств бейсболиста.
46. Федерация бейсбола России – направления деятельности и документы.
47. Техника перемещений игрока в Основные положения правил игры в бейсбол.
48. Игры и игровые упражнения в тренировке бейсболистов высокой квалификации.
49. Классификация техники нападения в бейсболе.
50. Состав судейской бригады, обслуживающих соревнований по бейсболу.
51. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.

52. История развития бейсбола в России.
53. Основные термины в бейсболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по бейсболу.
54. Стретчинг в системе тренировки бейсболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники бейсбола.
56. Общая характеристика тренировки в бейсболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования по бейсболу.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности бейсболистов. Различные эмоциональные состояния бейсболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния бейсболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты бейсболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты в бейсболе.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по бейсболу».
64. Классификация бейсболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.
65. Типовые упражнения для воспитания ловкости бейсболистов.
66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке бейсболистов, общая характеристика и назначение.
67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям бейсболиста. Энергообеспечение процесса игры.
68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке бейсболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.
69. Соревнования по бейсболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.
70. Функциональные обязанности членов судейской бригады в бейсболе.
71. Разновидности бейсбола – их общая характеристика.

72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей бейсболистов.
73. Техника перемещений бейсболиста – общая характеристика.
74. Организационные основы проведения занятий по бейсболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.
75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность бейсболистов к игре.
76. Методика судейства соревнований по бейсболу.
77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по бейсболу.
78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности бейсболистов.
79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки бейсболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).
80. Упражнения для воспитания гибкости бейсболистов.
81. Формы организации и проведения занятий по бейсболу. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний (зачета) студентов 2 курса**

1. Классификация техники игры бейсболиста.
2. Техника игры кетчера – общая характеристика.
3. Техника игры питчера - общая характеристика.
4. Техника игры бейсболиста в защите.
5. Техника перемещений бейсболиста в нападении.
6. Техника владения битой.
7. Техника ударов в бейсболе.
8. Закономерности обучения двигательным действиям в бейсболе: физиологические, психологические, педагогические.
9. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
10. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
11. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
12. Методические особенности обучения технике броска мяча.
13. Методические особенности обучения технике отбивания мяча.
14. Последовательность в обучении технике броска мяча.
15. Последовательность в обучении технике отбивания мяча.
16. Последовательность в обучении технике ловли мяча в ловушку.
17. Методические особенности обучения технике перемещений игрока.
18. Методические особенности обучения технике отбивания мяча.
19. Основные правила судейства соревнований по бейсболу.
20. Правила игры в софтболе.

21. Бейсбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
22. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке бейсболиста.
23. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для бейсболистов.
24. Характеристика спортивных сооружений для занятий бейсболом.
25. Требования к спортивным сооружениям для бейсбола.
26. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке бейсболистов.
27. Виды нестандартного оборудования в тренировке бейсболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

##### **2 курса**

1. Классификация средств тренировки бейсболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в бейсболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке бейсболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки бейсболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки бейсболистов.
6. Системы соревнований в бейсболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальные действия бэттера.
8. Методика обучения тактике защиты. Индивидуальные действия кетчера.
9. Методика обучения тактике защиты. Индивидуальные действия питчера.
10. Методика обучения выведению нападающего игрока в аут – страйк-аут.
11. Методика обучения выведению нападающего игрока в аут – форс-аут.
12. Методика обучения выведению нападающего игрока в аут – граунд-аут.
13. Методика обучения выведению нападающего игрока в аут – флай-аут.
14. Методика обучения выведению нападающего игрока в аут – тег-аут.
15. Методика обучения тактике бега между базами.
16. Методика обучения групповому взаимодействию защитников.
17. Применение технических средств в соревнованиях по бейсболу – электронно-компьютерные технологии.
18. Динамика соотношения средств и методов тренировки бейсболистов на разных этапах многолетней подготовки.

#### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

1. Основные понятия техники бейсбола.
2. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
3. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в бейсболе.
4. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
5. Эволюция техники бейсбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства бейсболистов.
6. Классификация техники защиты.
7. Классификация техники игры бэттера в нападении.
8. Требования к технике владения битой бейсболистами.
9. Особенности техники бросков и ловли мяча.
10. Техника перемещений игрока в защите.
11. Классификация техники нападения.
12. Классификация техники игры питчера.
13. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
14. Классификация техники игры кетчера.
15. Техника ловли мяча кетчером.
16. Техника перемещений бьющего (бэттера).
17. Методика обучения технике ловли мяча кетчером.
18. Методика обучения технике и тактике перемещений игроков в нападении.
19. Методика обучения технике игроков в защите.
20. Методика обучения технике бросков мяча.
21. Методическая последовательность в обучении технике броска.
22. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
23. Характеристика этапов обучения технике игры.
24. Основные правила судейства соревнований по бейсболу (софтболу).
25. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в бейсболе.
26. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств бейсболистов.
27. Методы практических упражнений в тренировке бейсболистов.
28. Основные требования к технике выполнения бросков.

29. Методическая последовательность обучения броскам.
30. Методическая последовательность обучения технике ловли мяча кетчером.
31. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике ловли мяча кетчером.
32. Методическая последовательность обучения технике перемещений беттера.
33. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений беттера.
34. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
35. Типичные ошибки, встречающиеся у бейсболистов в процессе обучения технике броска мяча.
36. Типичные ошибки, встречающиеся у бейсболистов в процессе обучения технике ловли мяча.
37. Основной спортивный инвентарь в тренировке бейсболистов.
38. Виды силовых тренажеров в тренировке бейсболистов и их спецификация.
39. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений бейсболистов.
40. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости бейсболистов.
41. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств бейсболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

1. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.
2. Специальные тренажеры для обучения бейсболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.
3. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке бейсболистов.
4. Итоги выступления российских бейсболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.
5. Требования к технике перемещений игрока в защите.
6. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для бейсбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

#### **3 курса**

1. Классификация средств тренировки бейсболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в бейсболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке бейсболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки бейсболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки бейсболистов.
6. Система соревнований в бейсболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие беттера.
8. Методика обучения тактике защиты. Индивидуальные действия питчера.
9. Методика обучения тактике защиты. Индивидуальное действие кетчера.
10. Методика обучения страйк-ауту.
11. Методика обучения форс-ауту.
12. Методика обучения гранд-ауту.
13. Методика обучения флай-ауту.
14. Методы обучения тег-ауту.
15. Методика обучения подаче (броску) мяча.
16. Методика обучения отбиванию мяча.
17. Методика обучения ловле мяча.
18. Применение технических средств в соревнованиях по бейсболу – электронно-компьютерные технологии.
19. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки бейсболистов.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для итогового контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в бейсболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в бейсболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в бейсболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в бейсболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в бейсболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в бейсболе – командные действия.
7. Методика обучения тактике игры.



8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения страйку.
11. Методика обучения «болу».
12. Формы организации процесса обучения в бейсболе.
13. Методика обучения групповым взаимодействиям.
14. Применение технических средств в обучении.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
18. Классификация тактики защиты. Групповые действия.
19. Классификация тактики защиты. Командные действия.
20. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
21. Классификация индивидуальных действий в защите.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении.
26. Методика обучения групповым взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения в бейсболе.
28. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
29. Классификация тактики игры – командные действия.
30. Цель, задачи и содержание системы подготовки в бейсболе.
31. Общая характеристика разделов подготовки бейсболистов.
32. Общая характеристика физической подготовки бейсболистов.
33. Общая характеристика технической подготовки бейсболистов.
34. Общая характеристика тактической подготовки бейсболистов.
35. Общая характеристика интегральной подготовки бейсболистов.
36. Система тренировки и соревнований в бейсболе.
37. Основные закономерности построения тренировки бейсболистов.
38. Общая характеристика тренировочной нагрузки в бейсболе и характеризующие ее показатели.
39. Характеристика методов тренировки бейсболистов и направленности их воздействия на их организм.

40. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных бейсболистов в спортивных школах.

41. Причины и основной характер травматизма в бейсболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в бейсболе.
2. Тактика игры в защите в бейсболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в бейсболе.
7. Система многолетней подготовки юных бейсболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка бейсболистов.
9. Интегральная подготовка бейсболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях по бейсболу.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по бейсболу.
12. Характеристика разделов подготовки бейсболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (зачет) студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок в бейсболе.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок в бейсболе.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – бейсбол.
5. Этапы спортивного отбора в бейсболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий бейсболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора бейсболистов для участия в ответственных соревнованиях.
9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой бейсболистов на всех этапах и всех уровнях.

10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности бейсболистов.
11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в бейсболе.
12. Прогнозирование в бейсболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке бейсболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в бейсболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

#### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

#### **5.6.3. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (экзамен) студентов 4 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления в подготовке бейсболистов.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в бейсболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в бейсболе.
4. Виды контроля за состоянием бейсболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования бейсболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в бейсболе и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в бейсболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся бейсболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке бейсболистов.

10. Актуальные для современного бейсбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном бейсболе.
12. Виды планирования в бейсболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) бейсболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в бейсболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в бейсболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности бейсболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в бейсболе.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности бейсболиста.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности игрока в бейсболе.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в бейсболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в бейсболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в бейсболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в бейсболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в бейсболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в бейсболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в бейсболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в бейсболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в бейсболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в бейсболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки бейсболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства бейсболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в бейсболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в бейсболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства бейсболистов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в бейсболе.
36. Модели результативности сильнейших спортсменов в бейсболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших бейсболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в бейсболе. Требования к отдельным сторонам подготовки бейсболистов.

### 5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

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

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (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.: Изд-ский 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

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – 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 (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,	Семейство офисных систем. Предназначены для

	Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	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://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 Aser – 2008 г. – 2 шт.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;



- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
  - Плеер DVD BBK – 2007 г.;
  - Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	<i>Устный опрос по теме «Введение в дисциплину»</i>	<i>2 неделя</i>	5
2	<i>Реферат по теме «Бейсбол как олимпийский вид спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	5
3	<i>Письменный отчет по теме «Классификация, систематика и терминология»</i>	<i>4 неделя</i>	5
4	Презентация «Национальные и международные федерации по бейсболу»	<i>5 неделя</i>	5
5	Тестирование по теме «Общая характеристика игры»	<i>6 неделя</i>	5
6	Отчет по практическим заданиям по теме «Содержание соревновательной деятельности в бейсболе»	<i>7 неделя</i>	5
7	<i>Письменный отчет по теме «Требования соревновательной деятельности к физическим качествам бейсболиста»</i>	<i>8 неделя</i>	5
8	Отчет по практическим заданиям по теме «Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам бейсболиста»	<i>9 неделя</i>	5
9	Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки	<i>10 неделя</i>	5
10	Тестирование по теме «Техника игры»	<i>11 неделя</i>	5
11	Контрольная работа по теме «Общая характеристика организации и методики обучения в бейсболе»	<i>12 неделя</i>	5
12	Контрольное занятие по теме «Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям»	<i>13 неделя</i>	5
13	Контрольное занятие по теме «Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям»	<i>14 неделя</i>	5
14	Контрольное занятие по теме «Игры и игровые	<i>15 неделя</i>	5

	упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в бейсболе»		
15	Выступление на семинаре «Методика организации и проведения различных форм занятий по бейсболу»	16 неделя	5
16	Посещение занятий	17 неделя	15
	Зачет (рубежный контроль)	18 неделя	10
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по бейсболу»	24 неделя	5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по бейсболу»	28 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по бейсболу»	30 неделя	10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по бейсболу»	32 неделя	10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по бейсболу»	34 неделя	5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по бейсболу»	36 неделя	10
7	Зачетное судейство	38 неделя	10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в бейсболе»	41 неделя	10
9	Подготовка списка источников литературы	42 неделя	15
	<b>Сдача экзамена (рубежный контроль)</b>	43 неделя	20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Техника игры кетчера»	3 неделя	3
2	Выполнение практического задания по теме «Техника игры питчера»	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры кетчера»	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры питчера»	9 неделя	5
5	Зачетное занятие по теме «Методика обучения приемам и технике игры питчера и кетчера»	11 неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры бьющего»	15 неделя	5
7	Устный опрос «Методика обучения приемам и технике игры бьющего»	18 неделя	2
8	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»	22 неделя	5
2	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»	27 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»	33 неделя	5
4	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»	39 неделя	5
5	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»	43 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
7	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных



занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Выполнение практического задания по теме «Тактика игры»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям игрока нападения»	8 неделя	5
3	Зачетное занятие по теме «Методика обучения тактическим действиям игрока нападения»	12 неделя	10
4	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям игрока защиты»	14 неделя	5
5	Зачетное занятие на тему «Методика обучения тактическим действиям игрока защиты»	18 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки бейсболиста»	25 неделя	3
2	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по бейсболу»	28 неделя	3
3	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по бейсболу	30 неделя	3
4	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в бейсболе»	32 неделя	3
5	Практическое задание по теме «Физическая подготовка бейсболиста»	34 неделя	3
6	Практическое задание по теме «Техническая подготовка бейсболиста»	36 неделя	3
7	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке бейсболистов»	38 неделя	2
8	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в бейсболе»	42 неделя	5
9	Посещение занятий	Весь период	10
	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44-45 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Система отбора и спортивной ориентации в бейсболе»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки бейсболистов»	6 неделя	5
3	Устный опрос «Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки бейсболистов»	11 неделя	5
4	Презентация «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности бейсболистов»	15 неделя	5
5	Выступление на семинаре «Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки бейсболистов»	18 неделя	10
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Софтбол»	24 неделя	3
2	Практическое задание (сценарий)	29 неделя	3
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере бейсбола»	31 неделя	3
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по бейсболу»	33 неделя	3
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по бейсболу»	34 неделя	3
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в бейсболе»	36 неделя	5
7	Презентация по теме ВКР	38 неделя	10
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена	40 неделя	15
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

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

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

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

№	Раздел дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бейсбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа			
1.	Раздел 1. Общие вопросы бейсбола	1	2	8	8		Зачет	
2.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе	1	8	40	44			
3.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе	1	2	16	18			
4.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по бейсболу	2	16	56	72	9	Экзамен	
5.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской Деятельности в бейсболе	2	10	24	56			
6.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27			
7.	Раздел 1. Общие вопросы бейсбола	3	4	4	10		Зачет	
8.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе	3	8	32	32			
9.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе	3	6	36	39			
10.	Раздел 4. Правила	4	2	8	8	9	Экзамен	

	игры, организации и проведения соревнований по бейсболу						
11.	Раздел 8. Спортивно-массовая работа по бейсболу	4	4	2	12		
12.	Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в бейсболе	4	6	8	40		
13.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности в бейсболе	4	2		16		
14.	Раздел 1. Общие вопросы бейсбола	5		4	5		Зачет
15.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в бейсболе	5	10	36	26		
16.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в бейсболе	5	8	32	41		
17.		6	2	16	18	9	Экзамен
18.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по бейсболу	6	2	8	8		
19.	Раздел 5. Система подготовки в бейсболе	6	10	24	20		
20.	Раздел 6. Система многолетней подготовки бейсболистов	6	4	14	18		
21.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности			10	8		
22.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса						
23.	Раздел 1. Общие вопросы бейсбола (9 часов)	7		4	14		Зачет
24.	Раздел 6. Система многолетней подготовки бейсболистов	7	6	24	24		
25.	Раздел 7. Управление в системе подготовки бейсболистов	7	12	44	34		
26.	Раздел 8. Спортивно-массовая работа по бейсболу	8	4	6	8	9	Экзамен
27.	Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в бейсболе	8	6	30	27		
28.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности в бейсболе	8	8	36	10		
29.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 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:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Котов Юрий Николаевич**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гандбола  
**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

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

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p>			



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

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2		

	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторный занятия – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</b>	1	10	64	70		<b>Зачет</b>
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5	1	2	8	8		

	зачетных единиц – 18 часов)						
2	1.1. Введение в дисциплину	1	2	-	2		Устный опрос
3	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1		2	2		Реферат
4	1.3. Классификация, систематика и терминология	1		4	2		Письменный отчет
5	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1		2	2		Презентация
6	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)</b>	1	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>		
7	2.1. Общая характеристика игры	1	2	-	2		Тестирование
8	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1		2	4		Отчет по практическим заданиям
9	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	20	10		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
10	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста	1		6	12		Отчет по практическим заданиям
11	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1		8	10		Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки
12	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	6		Тестирование
13	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе (1 зачетная</b>	1	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		

	единица – 36 часов)						
14	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	2	2		Контрольная работа
15	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
16	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
17	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
18	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1		2	4		Методический семинар
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
19	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>		
20	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2	2	16	18		Тестирование по
21	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	2	2	6	28		Тестирование, контрольное занятие по жестам судей
22	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2	2	10	11		тестирование, отчет по практическим заданиям
23	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2	10	20	15		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)
24	<b>Раздел 10. Основы научно-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>83</b>		



	<b>исследовательской Деятельности (3,5 з.е. -</b>						
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2	4	10	40		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2	6	14	43		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>2 курс</b>	<b>Всего за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3	4	4	10		
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3	2	2	6		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3	2	2	4		Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 72 часа (2 з.е.)</b>	3	8	32	32		
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	8	32	37		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 81 час (2,25 з.е.)</b>	3	6	36	39		
33	3.2. Теоретические основы обучения двигательным действиям	3	2	2	5		Тестирование

34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3	2	18	16		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3	2	16	18		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу	4	2	8	8		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4	4	2	12		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>40</b>		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4	2	4	12		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4	2	2	14		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4	2	2	14		Презентация
44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>16</b>		
45	10.3. Зарождение и	4	2		16		Письменный и

	развитие прикладных научных исследований в гандболе						устный опрос
	<b>Всего за 4 семестр:</b> 171 час (4,75 з.е.)	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс:</b> 342 часа (9,5 з.е.)		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>	<b>Всего за 5 семестр:</b> <b>162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>46</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
<b>47</b>	1.5. Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Письменный отчет
<b>48</b>	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		Аналитический отчет
<b>49</b>	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>26</b>		
<b>50</b>	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>26</b>		Тестирование Практическое задание
<b>51</b>	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>41</b>		
<b>52</b>	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>19</b>		Практическое задание Зачетное занятие
<b>53</b>	3.10. Методика обучения тактическим действиям вратаря	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>22</b>		Практическое задание Зачетное занятие
	<b>Всего за 5 семестр:</b> <b>162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
<b>54</b>	3.11. Специальное оборудование и методики его	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		Перечень специализированного оборудования

	применения в процессе обучения и тренировки гандболиста						
55	3.12.Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	6	-	8	8		Практическое задание
56	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	2	8	8		
57	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	6	2	8	8		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
58	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	6	10	24	20		
59	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	6	2	2	2		<b>Опрос</b>
60	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	6	2	6	6		Практическое задание Тестирование Практическое задание
61	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	6	2	6	4		<b>Практическое задание</b>
62	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе	6	2	6	4		Практическое задание
63	5.5. Система контроля в гандболе	6	2	4	4		
64	<b>Раздел 6. Система</b>	6	4	14	18		

	<b>многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)</b>						
65	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	-	10	8		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	6	-	4	2		
67	10.4. Основные направления актуальных исследований в теории и методике гандбола	6	-	6	6		
	<b>Всего за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		18	72	81	9	
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		36	144	153	9	<b>Курсовая работа Экзамен</b>
4 курс	Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		18	72	72		
68	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов – 0,5 з.е.)</b>	7	-	4	14		
69	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	7		2	8		Письменный отчет
70	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	7		2	6		Аналитический отчет
71	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (54 часа - 2,5 з.е.)</b>	7	6	24	24		
72	6.5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	7	2	6	6		Письменный отчет Практическое задание
73	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	7		4	6		Практическое задание
74	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение	7	2	6	4		Практическое задание Практическое задание

	многолетней подготовки гандболистов						
75	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов	7	2	8	8		Практическое задание Тестирование Практическое задание
76	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	7	12	44	34		
77	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	7	2	8	6		<b>Письменный опрос</b> <b>Практическое задание</b>
78	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	7	2	8	6		Письменный опрос
79	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	7	2	8	6		Практическое задание
80	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки гандболистов	7	2	6	4		Письменный опрос
81	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	7	2	8	6		Практическое задание
82	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	7	2	6	4		Письменный опрос
	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		18	72	72		
83	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	8	4	6	8		
	Мини-гандбол и	8	2	2	2		

	street-гандбол						
	Пляжный гандбол	8	2	2	2		Письменный отчет
	Организация гандбольных праздников и фестивалей	8		2	4		Практическое задание (сценарий)
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>27</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	8	2	10	6		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	8	2	10	15		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	8	2	10	6		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 81 ЧАС (2,25 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>37</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	8	4	20	21		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	8	4	16	16		• Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 8 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	Всего за 4 курса: 342 часа (9,5 з.е.)		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

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

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

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

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

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

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 034300.62 «Физическая культура».
2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11x11, 7x7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.



11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.

35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
15. Основные положения правил соревнований по гандболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
22. Организация и судейство соревнований по гандболу.
23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.
2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.
3. Требования к подготовке и методике измерения физической подготовленности гандболистов.
4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.
6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.
7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.
11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.
12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.
14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».
2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.

5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.

6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.

7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.

8. Классификации техники игры полевого игрока.

9. Классификация техники игры вратаря.

10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.

11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.

12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.

13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.

14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.

15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикауляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

#### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.

2. Классификация техники нападения (перемещения).

3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.

4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.

5. Классификация техники защиты (перемещения).

6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).

7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.

8. Классификация техники вратаря (перемещения).

9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.

10. Основные понятия техники гандбола.

11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.
12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.
13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.
15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.
16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
20. Методика судейства соревнований по гандболу.
21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.
23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
26. Основные положения правил игры в гандбол.
27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.
28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.
29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.

30. Классификация техники нападения (владение мячом).
31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.
32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).
33. Требования к двигательно-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.
36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.
39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.
40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.
41. История возникновения и развития игры (третий этап).
42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11х11 в России.
53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.

54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники гандбола.
56. Общая характеристика тренировки в гандболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».
64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.
65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.
66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.
67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.
68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.
69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.
70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.
71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.
72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.
73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.

74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.

75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.

76. Методика судейства соревнований по гандболу.

77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.

78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.

79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).

80. Упражнения для воспитания гибкости.

81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний (зачета) студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.
4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.
22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.



25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

##### **2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.

24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

29. Основные понятия техники гандбола.
30. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
31. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
32. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
33. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
34. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).
35. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
36. Требования к технике владения мячом гандболистами.
37. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
38. Техника перемещений игрока в защите.
39. Классификация техники нападения.
40. Классификация техники вратаря.
41. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
42. Классификация техники защиты.
43. Техника задержания мяча голкиперами.
44. Техника перемещений вратаря.
45. Методика обучения технике ловли мяча.
46. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
47. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
48. Методика обучения технике передач мяча.
49. Методика обучения опорному броску.
50. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
51. Методика обучения обманным действиям (финтам).

52. Методика обучения технике перемещений вратаря.
53. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.
54. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
55. Характеристика этапов обучения технике игры.
56. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
57. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
58. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
59. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
60. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
61. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
62. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
63. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
64. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.
65. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
66. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
67. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
68. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
69. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
70. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
71. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
72. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
73. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.
74. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.

75. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
76. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.
77. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.
78. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.
79. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

80. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.
81. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.
82. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.
83. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.
84. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.
85. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

## **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

### **3 курса**

28. Классификация средств тренировки гандболистов.
29. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
30. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
32. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
33. Системы соревнований в гандболе.
34. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

35. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
36. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
37. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
38. Методика обучения заслону.
39. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
40. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
41. Методы обучения финту перемещением в нападении.
42. Методика обучения финту передачей.
43. Методика обучения скрестному взаимодействию.
44. Методика обучения финту броском.
45. Методика обучения финту передачей.
46. Методика обучения стремительному нападению.
47. Методика позиционному нападению 2:4.
48. Методика обучения поточному нападению.
49. Методика обучения зонной защите 6:0.
50. Методика обучения зонной защите 5:1.
51. Методика обучения зонной защите 3:3.
52. Методика обучения зонной защите 4:2.
53. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
54. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для итогового контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.

11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.
13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передачей.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.

42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.
43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (зачет) студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.

9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.
11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

#### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

#### **5.6.3. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (экзамен) студентов 4 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления в подготовке гандболистов.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.



7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.
10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.

36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

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

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

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

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

**Дополнительная:**

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

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

**Иностранные источники:**

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

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

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

Сайт РГУФКСМиТ – sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru

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

<http://www.eurohandball.com>

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
----	--------	---

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

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

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

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

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

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

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

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

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

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

*Спортивный инвентарь:*

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

- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- 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 BVK – 2007 г.;
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	<i>Устный опрос по теме «Введение в дисциплину»</i>	<i>2 неделя</i>	5
2	<i>Реферат по теме «Гандбол как олимпийский вид спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	5
3	<i>Письменный отчет по теме «Классификация, систематика и терминология»</i>	<i>4 неделя</i>	5
4	Презентация «Национальные и международные федерации по гандболу»	<i>5 неделя</i>	5
5	Тестирование по теме «Общая характеристика игры»	<i>6 неделя</i>	5
6	Отчет по практическим заданиям по теме «Содержание соревновательной деятельности в гандболе»	<i>7 неделя</i>	5
7	<i>Письменный отчет по теме «Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста»</i>	<i>8 неделя</i>	5
8	Отчет по практическим заданиям по теме «Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста»	<i>9 неделя</i>	5
9	Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки	<i>10 неделя</i>	5
10	Тестирование по теме «Техника игры»	<i>11 неделя</i>	5
11	Контрольная работа по теме «Общая характеристика организации и методики обучения в гандболе»	<i>12 неделя</i>	5
12	Контрольное занятие по теме «Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям»	<i>13 неделя</i>	5
13	Контрольное занятие по теме «Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям»	<i>14 неделя</i>	5
14	Контрольное занятие по теме «Игры и игровые	<i>15 неделя</i>	5

	упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе»		
15	Выступление на семинаре «Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу»	16 неделя	5
16	Посещение занятий	17 неделя	15
	Зачет (рубежный контроль)	18 неделя	10
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»	24 неделя	5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	28 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	30 неделя	10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»	32 неделя	10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	34 неделя	5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	36 неделя	10
7	Зачетное судейство	38 неделя	10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»	41 неделя	10
9	Подготовка списка источников литературы	42 неделя	15
	<b>Сдача экзамена (рубежный контроль)</b>	43 неделя	20
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Техника игры полевого игрока»	3 неделя	3
2	Выполнение практического задания по теме «Техника игры вратаря»	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в нападении»	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в защите»	9 неделя	5
5	Зачетное занятие по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	11 неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры вратаря»	15 неделя	5
7	Устный опрос «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	18 неделя	2
8	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»	22 неделя	5
2	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»	27 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»	33 неделя	5
4	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»	39 неделя	5
5	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»	43 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
7	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Выполнение практического задания по теме «Тактика игры»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	8 неделя	5
3	Зачетное занятие по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	12 неделя	10
4	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	14 неделя	5
5	Зачетное занятие на тему «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	18 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»	25 неделя	3
2	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»	28 неделя	3
3	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу	30 неделя	3
4	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»	32 неделя	3
5	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»	34 неделя	3
6	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»	36 неделя	3
7	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»	38 неделя	2
8	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»	42 неделя	5
9	Посещение занятий	Весь период	10
	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44-45 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Система отбора и спортивной ориентации в гандболе»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки гандболистов»	6 неделя	5
3	Устный опрос «Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки гандболистов»	11 неделя	5
4	Презентация «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов»	15 неделя	5
5	Выступление на семинаре «Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов»	18 неделя	10
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Пляжный гандбол»	24 неделя	3
2	Практическое задание (сценарий)	29 неделя	3
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»	31 неделя	3
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»	33 неделя	3
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»	34 неделя	3
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»	36 неделя	5
7	Презентация по теме ВКР	38 неделя	10
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена	40 неделя	15
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

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

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

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
1.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	1	2	8	8		Зачет	
2.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в	1	8	40	44			
3.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	16	18			
4.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	2	16	56	72	9	Экзамен	
5.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	2	10	24	56			
6.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27			
7.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	3	4	4	10		Зачет	
8.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	3	8	32	32			
9.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3	6	36	39			
10.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения	4	2	8	8	9	Экзамен	

	<b>соревнований по гандболу</b>						
11.	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	4	4	2	12		
12.	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	4	6	8	40		
13.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	4	2		16		
14.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола</b>	5		4	5		<b>Зачет</b>
15.	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе</b>	5	10	36	26		
16.	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе</b>	5	8	32	41		
17.		6	2	16	18	9	<b>Экзамен</b>
18.	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу</b>	6	2	8	8		
19.	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе</b>	6	10	24	20		
20.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	6	4	14	18		
21.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>			10	8		
22.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса						
23.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов)</b>	7		4	14		<b>Зачет</b>
24.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	7	6	24	24		
25.	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов</b>	7	12	44	34		
26.	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	8	4	6	8	9	<b>Экзамен</b>
27.	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	8	6	30	27		
28.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	8	8	36	10		
29.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

Рабочая программа дисциплины

**« Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора - 2017 г.

Москва - 2017

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института СиФВ

Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

Протокол №1    от «  » 2018 г.

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

---

(наименование)

Протокол №    от «  » 2019 г.

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

---

(наименование)

Протокол №    от «  » 2020 г.

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

---

(наименование)

Протокол №    от «  » 20 г.

**Составители:** **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор, кафедры Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

**Ростовцева Марина Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

**Рецензент:** **Булыкина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики волейбола ФГОУ ВО РГУФКСМиТ

## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" для профессиональной подготовки по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения; владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в спорте, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике, фитнес-аэробике и спортивной йоге в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), средних специальных учебных заведениях, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области аэробики и фитнеса. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. 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	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в оздоровительном фитнесе и аэробике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной аэробике и фитнесе к проведению занятий с различным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивным видам аэробики.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения базовым видам аэробики и фитнес-гимнастики;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнасток;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в спортивных видах аэробики .</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки и</li> </ul>			

	требований образовательных стандартов.			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в современном направлении спортивных видов аэробики</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами базовых видов аэробики и фитнеса;</li> <li>- принципов построения занятий по фитнесу оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий оздоровительным фитнесом и в процессе подготовки спортсменов в спортивных видах аэробики;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами оздоровительного фитнеса и спортивных видах аэробики .</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок различной направленности фитнеса;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в спортивных видах аэробики.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в спортивных видах аэробики.</li> </ul>			

<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по спортивной аэробике;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам спортивной аэробики;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю, костюму участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по спортивной аэробике;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в фитнесе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	6			



	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	8		
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по оздоровительному фитнесу знания об истоках и эволюции формирования теории оздоровительной и спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в оздоровительном фитнесе учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ физической культуры;</li> <li>– современными технологиями тренировки в спортивных видах аэробики;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в оздоровительно-реабилитационном фитнесе и в аэробике со спортивной направленностью</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к регулярным занятиям оздоровительной двигательной деятельности и тренировки.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям спортивным направлениям аэробики</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями различными видами аэробики и йоги спортивной направленности;</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 различных видах аэробики спортивной направленности.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в фитнесе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по различным направлениям фитнеса;</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по оздоровительному и спортивному направлениям фитнеса и аэробики.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с</li> </ul>	7		

	этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов.			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в оздоровительном фитнесе и спортивной аэробике; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики персонального тренинга; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивных видах аэробики и йоги.	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в фитнесе с использованием апробированных методик</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном фитнесе</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в фитнесе</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности</li> </ul>	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 668 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:198 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>90</b>			
1.	<b>Раздел 1</b> «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес.»		4	16	25			
2	<b>Раздел 2.</b> «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		4	18	14			
3	<b>Раздел 3.</b> «Принципы оздоровительной тренировки»		4	22	19			
4	<b>Раздел 4.</b> Фитнес-гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов		2	18	16			
5	<b>Раздел 5.</b> «Обучение упражнениям»		4	16	16			

<b>I курс</b>	<b>Всего:216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
6	<b>Раздел 6.</b> Основы методики тренировки в спортивно-оздоровительном фитнесе»		2	6	10		
7	<b>Раздел 7.</b> «Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой»		2	8	8		
8	<b>Раздел 8.</b> «Соревнования и показательные выступления»		2	10	24		
9	<b>Раздел 9.</b> «Система обеспечения занятий спортивно-оздоровительной аэробикой»		4	10	22		
10	<b>Раздел 10.</b> «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»		4	10	22		
11	<b>Раздел 11</b> «Основы научно-исследовательской деятельности»		4	10	22		
12	<b>Раздел 12.</b> «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:144 часа (4 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
13	<b>Раздел 13.</b> «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»		4	18	14		

14	<b>Раздел 14.</b> «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		6	18	12		
15	Раздел 15. Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		4	18	14		
16	<b>Раздел 16.</b> Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:198 час (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
17	<b>Раздел 17.</b> Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		4	12	20		
18	<b>Раздел 18.</b> Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	12	13		
19	<b>Раздел 19.</b> «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		4	28	31		
20	<b>Раздел 20.</b> «Обучение фитнес-упражнениям»		4	20	12		
21	<b>Раздел 21.</b> «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>50</b>		
22	Раздел 22. «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»		4	14			
23	Раздел 23. Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики		4	14	18		
24	Раздел 24. «Хореографическая подготовка»		8	16	12		
25	Раздел 25. «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»		2	14	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>95</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
26	Раздел 26. «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	10	22		
27	Раздел 27. Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»		6	18	12		
28	Раздел 28. «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»		4	20	12		
29	Раздел 29. Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»		4	10	22		



30	Раздел 30. «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 346 часов (8,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>145</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:153 часов (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>73</b>		
31	Раздел 31. «Управление подготовкой спортсменов»		4	14	18		
32	Раздел 32. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		4	10	13		
33	Раздел 33. Соревнования и показательные выступления		4	18	14		
34	Раздел 34. Моделирование соревновательной деятельности		2	10	24		
35	Раздел 35. Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе		4	10	4		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:153 часа (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
36	Раздел 36. «Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу»			8	10		
37	Раздел 37. Организация соревновательной деятельности		6	12	9		

38	Раздел 38. Судейский семинар		6	10	2		
39	Раздел 39 Современные методы исследований		6	14	7		
40	Модуль 40 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			14	13		
41	Раздел 41. Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (8,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: часа 1440</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</b>	<b>36</b>	

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»**

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

**5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса II семестра очной формы обучения**  
**Вопросы для устного ответа:**

1. Общая характеристика аэробики и фитнес-гимнастики как вида

двигательной активности человека.

2. Потенциал аэробики и фитнес-гимнастики как средства воспитания и развития двигательных возможностей человека, укрепления его здоровья.

3. Гимнастика как средство аналитического воздействия на двигательный аппарат человека.

4. Исторические истоки фитнеса. Новые тенденции развития спортивно-оздоровительного фитнеса.

5. Развитие аэробики в СССР.

6. Основные спортивные направления фитнеса.

7. Правила записи и обозначения упражнений классической аэробики.

8. Способы записи упражнений классической аэробики.

9. Двигательное умение и двигательный навык.

10. Разновидности двигательного навыка и его изменения в процессе подготовки.

11. Явление автоматизации двигательных действий и его роль в обучении движениям.

12. Основные этапы формирования двигательного навыка в классической аэробике.

13. Основные правила обеспечения безопасности при занятиях фитнесом.

14. Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе.

15. Терминология в фитнесе.

16. Классификация элементов классической аэробики.

17. Методика разучивания хореографических комбинаций в классической аэробике.

18. Методы управления группой.

19. Типы степ-платформ.

20. Особенности средств хореографии и гимнастики, применяемых на занятиях степ-аэробикой.

21. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в процессе групповых занятий аэробикой.

22. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в оздоровительном фитнесе.

23. Методика управления нагрузками в оздоровительном фитнесе.

24. Расчет рабочей частоты сердечных сокращений.

25. Пульсовые зоны в оздоровительной аэробике.
26. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека
27. Классификация различных видов фитнеса.
28. Рейтинг наиболее популярных программ фитнеса на современном этапе развития.
29. Ментальный фитнес: общая характеристика, основные направления, специфика.

**Содержание экзаменационных требований для студентов во II курса 4 семестра очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Кинезиология основных положений и простейших движений в аэробике.
2. Словесный метод, аудиовизуальные методы, моторные методы.
3. Визуальные методы управления группой.
4. Структура урока групповых программ по классической аэробике.
5. Особенности структуры урока в степ-аэробике.
6. Специфика построения урока танцевальных программ.
7. Общая характеристика аэробики спортивной направленности.
8. Спортивная аэробики: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
9. Правила соревнований по спортивной аэробике.
10. Фитнес-аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
11. Правила соревнований по фитнес-аэробике.
12. Спортивная йога: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
13. Правила соревнований по спортивной йоге.
14. Составление положения о соревнованиях.
15. Характеристика соревнований группы «А» и «Б».
16. Характеристика тренировочных циклов в спортивных направлениях

аэробики.

17. Микроцикл тренировки и его разновидности.
18. Понятие тренировочной нагрузки в спортивных направлениях аэробики.
19. Принятая в спортивной аэробике методика определения тренировочной нагрузки.
20. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в соревновательных направлениях аэробики.
21. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в спортивных направлениях аэробики.
22. Методика управления нагрузками.
23. Основные положения методики отбора для занятий спортивными направлениями аэробики.
24. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
25. Понятие «базовых» упражнений в классической аэробике.
26. Перенос двигательного навыка и его значение для подготовки спортсменов в аэробике спортивной направленности.
27. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека.
28. Современный зал для занятий оздоровительной аэробикой и требования к его оборудованию.
29. Малое оборудование в аэробике и фитнес-гимнастике.
30. Современные тренажеры для развития спортивно-оздоровительных тренировок.
31. Общая характеристика кардиотренажеров.
32. Общая характеристика современных силовых тренажеров.

**Содержание экзаменационных требований для студентов в III курса 6 семестра очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Приемы формирования двигательных представлений.
2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения и тренажеры.
6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.

7. Типы комбинаций: учебные, классификационные.
8. Структура тренировочного процесса.
9. Периодизация подготовки.
10. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
11. Моделирование соревновательной подготовки.
12. Классификация типов телосложения.
13. Методические особенности специализированного отбора.
14. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
15. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
16. Методика воздействия занятий оздоровительным фитнесом на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
17. Влияние занятий фитнесом на двигательные-координационные способности занимающихся.
18. Характеристика программ, направленных на развитие гибкости в фитнесе.
19. Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся фитнесом на примере кроссфита, тайбо и других программ.
20. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.
21. Классификация соревнований.
22. Положение соревнований.
23. Основные направления научных исследований и научного обеспечения оздоровительного фитнеса.
24. Современные методы исследований в фитнесе.

**Содержание экзаменационных требований для студентов в IV курса 8 семестра очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Технические средства обучения и тренажеры.
2. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
3. Типы комбинаций: учебные, классификационные в спортивной аэробике, спортивной йоге.
4. Структура тренировочного процесса в спортивной аэробике.
5. Периодизация подготовки в спортивной аэробике.
6. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
7. Моделирование соревновательной подготовки в спортивной аэробике.
8. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
9. Особенности телосложения девочек, и мальчиков, начинающих спортивной аэробикой.
10. Методические особенности специализированного отбора.
11. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
12. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
13. Методика воздействия средствами функционального тренинга на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
14. Двигательно-координационные способности занимающихся спортивными видами аэробики и спортивной йогой.
15. Развитие гибкости в спортивной йоге.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивной аэробике.
17. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки спортсменов высокой квалификации.
18. Классификация соревнований.
19. Положение соревнований.
20. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в спортивных видах аэробики.
21. Современные методы исследований в оздоровительных направлениях фитнеса.
22. Самооценка психоэмоционального состояния спортсмена.
23. Виды психологической подготовки в спортивной аэробике.
24. Приемы идеомоторного воспроизведения упражнений.
25. Приемы аутогенной тренировки.
26. Психорегулирующая тренировка.

27. Темперамент, его разновидности. Темперамент спортсменов в различных видах спортивной аэробики и спортивной йоги.
28. Основные методы психодиагностики в спортивных направлениях аэробики.
29. Методы психической саморегуляции в оздоровительных направлениях фитнеса.
30. Ведение документов планирования персональных тренировок в оздоровительном фитнесе.
31. Проведение централизованных сборов спортсменов высокой квалификации.
32. Тренеры-инструкторы и их функции.
33. Питание при занятиях оздоровительным фитнесом с целью похудения.
34. Рацион и режим питания спортсменов.
35. Регуляция массы тела за счет сбалансированного питания.
36. Основные направления научных исследований в фитнесе.
37. Типичные задачи исследования в оздоровительном фитнесе.
38. Основные методы исследования в фитнесе.
39. Бригадный метод научного обеспечения в спортивных направлениях аэробики.
40. Медицинский контроль в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах.
41. Особенности тренировки с отягощением веса собственного тела.
42. Назначение и методика углубленных и этапных обследований в спортивной аэробике.
43. Комплексные методы инструментальных исследований в фитнесе.
44. Методы исследования физических качеств занимающихся фитнесом.
45. Методы исследования функционального состояния занимающихся фитнесом.
46. Правила обеспечения безопасности занятий в тренажерном зале.
47. Основные причины травматизма при занятиях фитнесом.
48. Фактор психологической подготовки в спортивных направлениях аэробики.
49. Методы психической саморегуляции на занятиях йогой.
50. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.
51. Педагогический эксперимент и его методика.
52. Математическая статистика как метод исследования.
53. Анкетирование и опросы как метод исследования.
54. Метод видеорегистрации движений.



## 55.Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Развитие аэробики и фитнес-гимнастики: исторический аспект.
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология различных видов аэробики:
  - классическая аэробика,
  - степ-аэробика,
  - фит-бол аэробика,
  - велоаэробика;
  - аэробика с элементами восточных видов единоборства;
  - йога;
  - силовые виды аэробики;
  - система Пилатес и др.
  - координационная гимнастика.
4. Возрастные особенности проведения занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  5. Физиологические аспекты занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  6. Психологические аспекты занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  7. Реабилитационная аэробика и фитнес-гимнастика
  8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной аэробики и фитнес-гимнастики.
  9. Спортивные виды аэробики и фитнеса и изменение состояния при занятиях ими.
  10. Воздействие занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья
  11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  12. Предпринимательство в сфере фитнес-индустрии.

### **Примерные темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса**

1. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств и координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.
2. Влияние фитнес-программы «BODY-BARRES» на развитие силы и гибкости у женщин 25-35 лет.

3. Влияние танцевальной йоги на развитие физических качеств у женщин среднего возраста.
4. Специальная координационная подготовка детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной гимнастики.
5. Применение фитнес-гимнастики на занятиях физической культурой в условиях школы (колледжа).
6. Методика исправления осанки средствами фитнес-гимнастики у детей младшего школьного возраста.
7. Специальная силовая подготовка средствами фитнес-гимнастики у подростков.
8. Анализ популярности фитнес-программ на современном этапе.
9. Влияние занятий по методу Пилатеса на здоровье и физическое развитие женщин первого периода зрелого возраста.
10. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние женщин.
11. Влияние занятий на специальных платформах с целью воспитания функции равновесия.
12. Особенности воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе подготовки.
13. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности спортсменок высшей квалификации.
14. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира по спортивной аэробике.
15. Модельные характеристики трудности индивидуальных, парных, групповых композиций, как фактор планирования технической подготовленности в спортивной аэробике.
16. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд по фитнес-аэробике.
17. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.

18. Определение отношений в системе тренер - спортсмен и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов высокой квалификации.
19. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной аэробике.
20. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
21. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных (групповых) упражнений в соревновательном периоде у гимнасток высокой спортивной квалификации в спортивной аэробике.
22. Исследование параметров соревновательных нагрузок у спортсменов высокой квалификации (на примере фитнес-аэробики).
23. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
24. Методика оценки уровня физической подготовленности юных спортсменок 11-12 лет (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
25. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, специализирующихся по спортивной аэробике.
26. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных спортсменок в спортивной аэробике.
27. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира в спортивной аэробике.
28. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток в спортивной аэробике.
29. Плиометрический метод развития быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в фитнес-аэробике.
30. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной аэробики).
31. Основные тенденции развития научных исследований в фитнесе.

32. Методика обучения упражнениям классической аэробики.
33. Использование фитбола в системе классической хореографии.
34. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых (групповых) композициях в фитнес-аэробике.
35. Факторы эффективности обучения гимнасток акробатическим элементам в спортивной аэробике.
36. Социальное значение развития йоги в России.
37. Методы достижения целевой частоты сердечных сокращений на занятиях оздоровительным фитнесом в формате групповых программ.
38. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника.
39. Специфика круговой тренировки в оздоровительном фитнесе.
40. Варианты интервальных тренировок комплексного развития силы и выносливости.
41. Оздоровительная ходьба и бег в системе кардиотренировок.
42. Фитнес-программы и руководство занятиями.
43. Двигательная активность и ее влияние на индекс массы тела.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения.

Выпускную квалификационную работу выполняют на актуальные в фитнесе темы, которые должны носить творческий, исследовательский, по возможности экспериментальный характер.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента (р. 4 по каждому году обучения).

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение лабораторных работ;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;
- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работ.

*Промежуточная аттестация* осуществляется в конце года 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. Формами промежуточной аттестации являются экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

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, темы курсовых и выпускных квалификационных работ указаны в четвертом разделе программы (Структура и содержание дисциплины) для каждого года обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики»**

### **а) Основная литература:**

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
2. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая — М. : Издательский центр «Академия», 2008. ... © Лисицкая Т. С., 2008 - 104 с.
3. Лисицкая Т. Велоаэробика. Учебное пособие для студентов / Т. Лисицкая, А. Голенко - М.: Советский спорт. – 2011- 144 с.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Патерсен Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствий заболеваний и травм / Дж. Патерсен – М.: Издательство Бином. – 2012. – 480 с.
6. Старение и двигательная активность. Под ред. С. Д. Джоунс, Д. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012. – 440 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.
4. Старение и двигательная активность / под ред. С Д. Джоунк, Д.Дж. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012 – 440 с.

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

1. [vfrg2016@mail.ru](mailto:vfrg2016@mail.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):

Общесистемные программные средства	
1.	Microsoft Windows Семейство операционных систем. Предназначены для

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» 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)

**7.1.** Два мультимедийных класса включающих специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**7.2.** Два специализированных зала для фитнеса и аэробики.

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

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 BVK – 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.



## 7.4. Спортивный инвентарь

Комплект фитнес оборудования: фитболы 20 штук; бодибары – 20 штук; эспандеры (круглые) 20 штук; эспандеры – резиновые ленты – 15 штук); степ-платформы – 20 штук; гантели – 10 пар; балансировочные платформы – 2 штуки; «русские ремни» - 10 штук; станок хореографический – 2 шт.; скакалки – 20 штук.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1-2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
---	--	---	----------------------------

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

1	Выступления на семинарских занятиях		
	по темам:	1	
	1. Введение в дисциплину.		2
	2.История аэробики и фитнеса	2	
	3Тенденции и перспективы развития современной фитнеса		2
	спортивно-оздоровительной направленности.	4	
	4 Достижения национальных команд по спортивным видам		2
	аэробики (спортивной и фитнес-аэробики) в различных	6	
	номинациях.		2
	5 Характеристика средств базовых видов фитнеса.	8	
5. Классификация, техника и методика обучении		2	
основным шагам классической аэробики			
6. Обучение модификациям хореографических элементов			
классической аэробики			
	8. Классификация, терминология, техника упражнений	24	
	классической аэробики, степ-аэробики.		5
	9. Теоретические основы формирования двигательного	26	
	навыка в спорте.		5
	10.Цели, задачи, основные принципы оздоровительной	27	
тренировки	29		
		5	
2	Тестирование знаний по теме:	5	5

	1. История фитнеса. 2. Терминология упражнений классической аэробики 3. Классификация и техника упражнений базовых видов фитнеса и аэробики	6 34	5 5
3	Контроль освоения практических навыков:  1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения 2. Составление учебной комбинации групповых программ базовых видов фитнеса. 3. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям функциональных упражнений 4 Составление учебных комбинаций групповых программ .	11 13 31-33 33-35	5 5 5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «История художественной гимнастики». «Разновидности фитнеса и характеристика различных направлений»	40	5 5
5	Посещение занятий	В течение семестра	5
	<b>Экзамен</b>	42-44	<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	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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

#### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

#### IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3-4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное количество баллов
---	--	--	--------------------------------

		(в неделях) <sup>2</sup>	
1	Выступления на семинарских занятиях	2-3	2
	по темам:	5-6	2
		10	2
	1. Биомеханические основы техники упражнений классической аэробики и упражнений на степ-платформах.		2
	1. Методика проведения групповых программ базовых видов фитнеса.	11	
	2. Принципы и методы оздоровительной тренировки.		2
	3. Боди балет в оздоровительном фитнесе.	21	
	4. Оздоровительная фитнес-гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями.		5
	5. Двигательная активность, двигательные стереотипы и их роль в оздоровлении людей.	24	
	6. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в аэробике..		5
7. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.	29	5	
	32	5	
2	Тестирование знаний по теме:	11	5
	1. Танцевальные направления в оздоровительном и спортивном фитнесе.		5
	2. Двигательные ошибки и работа над ними.	26	5
	3. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.	35	5
3	Контроль освоения практических навыков:	13	5
	1. Характеристика методов проведения групповых занятий в оздоровительном фитнесе.		5
	2. Методика обучения правильным двигательным стереотипам для жизни и спортивной деятельности.	14	5
	3. Выполнение элементов мастерства, дорожек,		

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

	танцевальных шагов, поддержек в спортивной аэробике.	26-27	5
		32-37	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Круговая тренировка в оздоровительном фитнесе». «Виды специализации в спортивной аэробике (индивидуальные, парные, групповые упражнения)».	15	5
		40	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	44-45	<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	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 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### VI. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 5-6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях		2
	по темам:		2
	1. Основы теории и методики отбора в гимнастике.	5	
	2. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	9	2
	3. Принципы и структура тренировочного процесса в гимнастике.		
	4. Соревнования как вид деятельности и их классификация. Показательные выступления, спортивные праздники. Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике.	12	2
6. Организационные основы проведения соревнований.			

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



	1. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе.	15  24  28  32	2  5  5
2	Тестирование знаний по теме:  1. Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивной аэробике 2. Соревнования как вид деятельности и их классификация 3. Организационные основы проведения соревнований. 4. Цели, задачи и проблематика научных исследований в оздоровительном фитнесе и спортивных направлениях аэробики.	11  14  30  38	5  5  5  5
3	Контроль освоения практических навыков:  1. Составление и проведение комплекса СФП для спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике. 2. Разработка положения соревнований. 3. Постановка показательного номера, фитнес флешмоба . 1. Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.	15  16  26-27  31-32	5  5  5  5
4	Написание и защита реферата на тему: «Проблема и критерии спортивной одаренности в спортивной аэробике». «Состав, структура и композиция соревновательных упражнений в спортивной аэробике в различных номинациях.»	16  41	5  5
5	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
	<b>Экзамен</b>	43-44	<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	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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

#### 7-8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное количество баллов
1	Выступления на семинарских занятиях		2
	по темам:		
	1. Психологическая и теоретическая подготовка.	1	2
	2. Интегральная подготовка спортсменов высшей квалификации.	5	
	3. Тренер и его команда		2
	4. Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и спортсмена	11	2
	5. Медицинское обеспечение подготовки.		
	6. Питание. Регуляция веса	12	
	7. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.		
8. Современный учебно-тренировочный центр для подготовки.	13	2	
9. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	16	5	

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

	9.Методика подготовки квалификационных работ на материале оздоровительного фитнеса или аэробики спортивной направленности.  10. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	21  24 30  32	5  5 5  5
2	Тестирование знаний по теме:  1. Правила соревнований и основы судейства. 2. Судейский корпус соревнований разного типа.	11  14	5  5
3	Контроль освоения практических навыков:  1. Разбор на практике индивидуальных и групповых соревновательных упражнений по фактору трудности и артистичности. 2. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	6-7  8  31-32	5  5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Психологическая подготовка в спортивной аэробике» «Тренер по спортивной аэробике и его бригада».	17  33	5  5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	34	<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	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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гимнастики**

## **АННОТАЦИЯ**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»**

(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* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 38 зачетных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в фитнес клубах, оздоровительных центрах, детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часа, самостоятельная работа студентов – 668 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:198 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>90</b>			
1.	<b>Раздел 1</b> «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес.»		4	16	25			
2	<b>Раздел 2.</b> «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		4	18	14			
3	<b>Раздел 3.</b> «Принципы оздоровительной тренировки»		4	22	19			
4	<b>Раздел 4.</b> Фитнес-гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов		2	18	16			

5	<b>Раздел 5.</b> «Обучение упражнениям»		4	16	16		
<b>I курс</b>	<b>Всего:216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
6	<b>Раздел 6.</b> Основы методики тренировки в спортивно- оздоровительном фитнесе»		2	6	10		
7	<b>Раздел 7.</b> «Материально- техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой»		2	8	8		
8	<b>Раздел 8.</b> «Соревнования и показательные выступления»		2	10	24		
9	<b>Раздел 9.</b> «Система обеспечения занятий спортивно- оздоровительной аэробикой»		4	10	22		
10	<b>Раздел 10.</b> «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»		4	10	22		
11	<b>Раздел 11</b> «Основы научно-исследовательской деятельности»		4	10	22		
12	<b>Раздел 12.</b> «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:144 часа (4 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		

13	<b>Раздел 13.</b> «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»		4	18	14		
14	<b>Раздел 14.</b> «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		6	18	12		
15	Раздел 15. Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		4	18	14		
16	<b>Раздел 16.</b> Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:198 час (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
17	<b>Раздел 17.</b> Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		4	12	20		
18	<b>Раздел 18.</b> Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	12	13		
19	<b>Раздел 19.</b> «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		4	28	31		
20	<b>Раздел 20.</b> «Обучение фитнес-упражнениям»		4	20	12		
21	<b>Раздел 21.</b>				27	9	<b>Экзамен</b>

	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»						
<b>Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>50</b>		
22	Раздел 22. «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»		4	14			
23	Раздел 23. Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики		4	14	18		
24	Раздел 24. «Хореографическая подготовка»		8	16	12		
25	Раздел 25. «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»		2	14	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>95</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
26	Раздел 26. «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	10	22		
27	Раздел 27. Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»		6	18	12		
28	Раздел 28. «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»		4	20	12		
29	Раздел 29. Общая, специальная физическая и		4	10	22		

	функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»						
30	<b>Раздел 30.</b> «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (8,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>145</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:153 часов (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>73</b>		
31	<b>Раздел 31.</b> «Управление подготовкой спортсменов»		4	14	18		
32	<b>Раздел 32.</b> Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		4	10	13		
33	<b>Раздел 33.</b> Соревнования и показательные выступления		4	18	14		
34	<b>Раздел 34.</b> Моделирование соревновательной деятельности		2	10	24		
35	<b>Раздел 35.</b> Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе		4	10	4		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:153 часа (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
36	Раздел 36. «Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу»			8	10		
37	Раздел 37. Организация		6	12	9		

	соревновательной деятельности						
38	Раздел 38. Судейский семинар		6	10	2		
39	Раздел 39 Современные методы исследований		6	14	7		
40	Модуль 40 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			14	13		
41	Раздел 41. Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (8,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: часа 1440</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление подготовки: **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 – 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 Л.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

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

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

Рецензент:

---

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



## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина «Б1.Б.21 Волейбол», является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению

волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

### 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	1,2		2
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	1,2		2
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	1,2		2
<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.	1,2		2
	<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;	1,2		2
	<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.	1,2		2
<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;	1,2		2

	- 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	1,2		2
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	1,2		2
<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	1,2		2
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	1,2		2
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	1,2		2

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа, **34 часа** занятий семинарского типа и **36 часов** самостоятельной подготовки.

#### 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	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	1,2	1		2		
2	Техника игры	1,2		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация			2	2		

	техники						
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	1,2		<b>12</b>	<b>12</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			6	6		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	1,2	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу			2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	2		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	1,2			<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	1,2		<b>2</b>			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа **8 часов** занятий семинарского типа и **62 часа** самостоятельной подготовки.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	--	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	2	1		2		
2	<b>Техника игры</b>	2		2	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	2		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	2	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	2			4		
6	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>			1			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»

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) «Б1.Б.21 Волейбол» .

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол».

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации  
(для зачета) студентов**

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.
16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.
17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу.
18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.
19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
20. Основные способы и системы проведения соревнований по

волейболу.

## 21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.
3. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.
4. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
5. Игровая форма и экипировка.
6. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.
7. Начальная расстановка команды.
8. Позиции и позиционные ошибки.
9. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».
10. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.
11. Мяч у сетки.
12. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).
13. Блокирование и удары команды, ошибки.
14. Замены игроков и тайм-ауты.
15. Интервалы и смена площадок.
16. Игрок «либеро».
17. Поведение участников и санкции (шкала санкций).
18. Судьи (судейская бригада и судьи).
19. Жесты судей.
20. Методика ведения протокола игры.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол».**

а) Основная литература:

1. 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.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булькиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил.
4. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.
6. 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, 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.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
4. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
5. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
6. ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
7. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ



Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол», 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:*

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

7. Национальный цифровой ресурс "Рукопонт" 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) «Б1.Б.21 Волейбол».**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»  
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания  
 1 курса, 1-6 группы  
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»  
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
 очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов	14-16 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	16 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	5-7 неделя	7
5	Судейство учебной игры	8-15 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	5-6 неделя	10
7	Написание реферата	8-9 неделя	10
	Зачёт	17 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2

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

4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»  
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания  
**1 курса, 7-17 группы**  
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»  
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
**очной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 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) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов	39-41 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	42 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	30-32 неделя	7
5	Судейство учебной игры	33-36 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	29-31 неделя	10
7	Написание реферата	27-30 неделя	10
	Зачёт	43 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2

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

4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»  
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания  
**1** курса, группы  
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»  
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
 заочной формы обучения

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **2** 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Сдача контрольных нормативов		15
3	Правила соревнований по волейболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу		7
5	Судейство учебной игры		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Написание реферата		10
	Зачёт		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2
4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

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

**«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление подготовки: **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) «Б1.Б.21 Волейбол»**

составляет 2 зачетных единицы.

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

**2.Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»** является:

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»:**

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- 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 организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»:**

**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>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом</b>	1,2	1		2		
2	<b>Техника игры</b>	1,2		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			2	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	1,2		12	12		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			6	6		
4	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	1,2	1	8	8		
4.1	Основные положения Правил соревнований			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу			2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	2		
5	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	1,2			2		
6	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	1,2		2			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>34</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	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	2	1		2		
2	<b>Техника игры</b>	2		2	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	2		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	2	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	2			4		
6	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>			1			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</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 тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.22 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *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 2017 г.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры ТиМ  
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных дисциплин вариативной части цикла Б1.Б.22 дисциплин ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия» и «Биомеханика».

### 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
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.	1(2)	2(9)

<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1(2)	2(9)
<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.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	1(2)	2(9)
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - 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.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	1(2)	2(9)



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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1(2)	2		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	1		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	0.5		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		34			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		4			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		4			
14	2.9. Основы силового жонглирования гириями	1(2)		2			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)				<b>10</b>	
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)				2	
17	3.2. Комплексы упражнений с гириями	1(2)				2	
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)				2	
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)				2	
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)				2	
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2(9)	2		24		
2	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
3	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2(9)		8			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		1			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		1			

11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		1			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		1			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	2(9)		0.5			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2(9)			38		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)			8		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	2(9)			8		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)			8		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)			8		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)			6		
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет 2(9) семестр</b>

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

### **Образовательные технологии**

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

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.

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. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Внеаудиторная **самостоятельная работа** занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, написание и защите рефератов.

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

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

### Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.

3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

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. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
  2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
  3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
  4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.

5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьезный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крнаккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система стройльства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.
6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф. Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

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

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

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Тяжелоатлетические виды спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное



мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контенты:**

Медиаотека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–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).**

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелотлетические виды спорта» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнелия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(2) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта к практическому занятию	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
5	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	10
6	Проведение части учебного занятия	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	12
7	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<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>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

\*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
7. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очная заформа обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2(9) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	18
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	18
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	18
4	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	16
5	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<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>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

\*Примерные темы рефератов

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

10. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
11. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
12. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
13. Методика обучения толчку штанги от груди.
14. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
15. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
16. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
17. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
18. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

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 тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

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

**«Б1.Б.22 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная и заочная* Год  
набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1(2) по очной форме обучения, 2(9) семестр по заочной форме обучения

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

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.

<b>ОПК-2</b>	<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>
	<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>
	<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>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>
	<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>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>
<b>ПК-3</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к содержанию образовательных программ;</li> <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>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</li> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>



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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1(2)	2		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	1		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	0.5		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		34			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		4			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		4			
14	2.9. Основы силового жонглирования гириями	1(2)		2			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)			<b>10</b>		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гириями	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2(9)	2		24		
2	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
3	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2(9)		8			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		1			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		1			

11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		1			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		1			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	2(9)		0.5			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2(9)			38		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)			8		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	2(9)			8		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)			8		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)			8		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)			6		
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет 2(9) семестр</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 баскетбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.23 «БАСКЕТБОЛ»**

(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 на базе ВО)* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
**Теории и методики баскетбола**  
**Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 201\_ г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
**Теории и методики баскетбола**  
**Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 201\_ г.**

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

---

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

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

---

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

***Составители:***

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола  
РГУФКСМиТ;

Чернов Сергей Викторович – зав кафедрой, д.п.н., профессор кафедры  
ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Мартынова Анастасия Валерьевна – преподаватель кафедры ТиМ  
баскетбола РГУФКСМиТ.

***Рецензент:***

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института научно-  
педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики гандбола.

### Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками применения средств и методов баскетбола. Дисциплина реализуется на русском языке.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Программа дисциплины «Баскетбол» блока Б1 базовой части составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и в соответствии с требованиями ООП.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ООП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная (ускоренная на базе ВО)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> Основные понятия теории спорта, спортивной тренировки.	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Использовать педагогические принципы и методы спортивной тренировки	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами построения педагогического процесса формирования должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья	1(2)	1	1
ОПК-2	<i>Знать:</i> Цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Подбирать средства и методы их применения в соответствии с поставленными педагогическими задачами	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами методики проведения физкультурных занятий по баскетболу с различным контингентом	1(2)	1	1

	занимающихся			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами судейской терминологии и жестикуляции	1(2)	1	1
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> Разрабатывать учебные программы и планы конкретных занятий на основе, регламентирующих учебный процесс, документов	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Навыками планирования и эффективного проведения педагогического процесса с баскетболистами разного возраста	1(2)	1	1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	2	-	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	-	2	4		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
2.1	Характеристика игры	1(2)	-	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)	-	8	8		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)	-	4	4		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	12	8		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		



	<b>проведение соревнований по баскетболу</b>						
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	-	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)	-	2	2		
<b>Итого часов: (72 ч/2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

**Модуль 1. Общие основы баскетбола:** лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 6 часов.

*Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола*

*Лекция – 2 часа*

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

*СРС -2 часа*

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 2 часа.

*Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.*

*Семинарское занятие – 2 часа*

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования.

*СРС – 4 часа*

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 4 часа.

**Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе:** практические занятия – 14 часов, СРС –16 часов.

*Тема 2.1. Характеристика игры*

*Практическое занятие – 2 часа*

2. Ознакомить занимающихся с игровой баскетбольной площадкой, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, с основными техническими приемами, выполняемыми игроками на площадке, с элементами тактических действий.

*СРС – 4 часа*

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 2 часа.

2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 2 часа.

*Тема 2.2. Техника баскетбола*

*Практические занятия – 6 часов*

1. Ознакомить и обучить основным приемам техники нападения и защиты, обозначить основные ошибки и организационно-методические указания – 4 часа

2. Ознакомить с понятиями фазовая структура техники, с различными способами выполнения технических приемов, условиями выполнения действий на игровой площадке – 2 часа.

*СРС – 8 часов*

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 2 часа.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 4 часа.

3. Просмотреть учебно-тренировочные занятия и матчи по баскетболу с акцентом на выполнение технических приемов и применение их в зависимости от игровой ситуации – 2 часа.

*Тема 2.3. Тактика баскетбола*

*Практические занятия – 4 часа*

1. Ознакомиться с классификацией тактики баскетбола, основами тактики баскетбола в нападении: индивидуальные действия баскетболиста без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов – 2 часа.

2. Ознакомиться с индивидуальными действиями баскетболиста в защите: против игрока без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов в защите – 2 часа

*СРС – 4 часа*

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 2 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 2 часа

**Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства:** практические занятия – 12 часов, СРС – 8 часов.

*Тема 3.1 Методика обучения технике и тактике баскетбола*

*Практические занятия – 12 часов*

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 8 часов.

2. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 4 часа.

*СРС – 8 часов*

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 4 часа.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 2 часа.

3. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 2 часа.

**Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу:** практические занятия – 6 часов, СРС – 6 часов.

*Тема 4.1. Современные правила баскетбола*

*Практические занятия – 4 часа*

1. Основные положения правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей.

*СРС – 4 часа*

1. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 4 часа.

*Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований*

*Практические занятия – 2 часа*

1. Положение о соревнованиях, основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 2 часа.

*СРС – 2 часа*

1. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 2 часа.

**Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО) 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	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	1	<b>2</b>	<b>2(-)</b>	<b>8</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	-	4		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	1	-	<b>2</b>	<b>18</b>		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	1	-	<b>2</b>	<b>24</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	1	-	<b>1</b>	<b>12</b>		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	<b>2</b>	<b>12(14)</b>		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
<b>Итого часов: (72 ч/ 2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>8(6)</b>	<b>62(64)</b>		<b>зачет</b>

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

**Модуль 1. Общие основы баскетбола:** лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 8 часов.

*Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола*

*Лекция – 2 часа*

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

*Семинарское занятие – 2 часа (только для заочного обучения)*

1. Основные изменения системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе – 2 часа.

*СРС – 4 часа*

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 4 часа.

*Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.*

*СРС – 4 часа*

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования – 2 часа.

2. Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 2 часа.

**Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе:** практические занятия – 2 часа, СРС – 18 часов.

*Тема 2.1. Характеристика игры*

*Практическое занятие – 2 часа*

1. Ознакомить занимающихся с игровой баскетбольной площадкой, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, с основными техническими приемами, выполняемыми игроками на площадке, с элементами тактических действий.

*СРС – 6 часов*

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 4 часа.

2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 2 часа.

*Тема 2.2. Техника баскетбола*

*СРС – 6 часов*

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 2 часа.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 4 часа.

*Тема 2.3. Тактика баскетбола*

*СРС – 6 часов*

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 2 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 4 часа

**Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства:** практические занятия – 2 часа, СРС – 24 часа.

*Тема 3.1 Методика обучения технике баскетбола*

*Практические занятия – 1 час*

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 1 час.

*СРС – 12 часов*

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 6 часов.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 6 часов.

*Тема 3.2 Методика обучения тактике баскетбола*

*Практические занятия – 1 час*

1. Основы методики обучения тактики баскетбола – 1 час.

*СРС – 12 часов*

1. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 6 часов.

2. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 6 часов.

**Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу:** практические занятия – 2 часа, СРС – 12 (14) часов.

*Тема 4.1. Современные правила баскетбола*

*Практические занятия – 2 часа*

1. Ознакомить с основными положениями правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей.

*СРС – 6 часов*

2. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 6 часов.

*Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований*

*СРС – 6 (8) часов (только для заочного (ускоренного) обучения)*

1. Положение о соревнованиях, основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 2 часа.

2. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 4 (6) часа.

**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).*

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому

самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

### Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, 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

*Текущий контроль успеваемости* по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу.

#### 5.1.1. Тематика рефератов, презентаций, эссе:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

#### 5.1.2. Контрольное упражнение по технической подготовке

Для оценки и контроля уровня освоения технических приемов, студентам необходимо сдать комплексное контрольное упражнение «Трапеция».

Описание:

Ведение мяча правой рукой по, указанной на рисунке, траектории с последующим выполнением броска мяча по кольцу после двух шагов. Подбор мяча, выполнение ведения левой рукой по той же траектории и броска после двух шагов. Фиксируется время выполнения упражнения от начала движения до касания мячом щита (кольца) после выполнения второго броска.

Условия:

1. Обязательно выполнение ведения мяча без ошибок (двойное ведение, пронос мяча).

2. Бросок выполнять после двух шагов удобной для студента рукой без технических ошибок (пробежка, после броска мяч не коснулся щита (кольца), шаги выполнены не с той ноги).

3. В процессе выполнения упражнения не допущены технические ошибки (пробежка).

*Оценочная таблица результатов выполнения упражнения «Трапеция»*

Оценка в баллах	5 баллов		10 баллов		15 баллов		20 баллов	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Комбинированное упражнение	12,0 и выше	14,0 и выше	11,5-11,9	13,5-13,9	11,2-11,4	13,2-13,4	11,1 и меньше	13,1 и меньше

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

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
32. Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

### **а) Основная литература:**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: рек. умо по специальностям пед. образования / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 336 с.

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

### **б) Дополнительная литература:**

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

2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В. Чернова]. - М.: Физ. культура, 2009. - 251 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

13. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный; М-во образования и науки РФ, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 107 с.



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

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

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

1. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
2. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com)
3. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
4. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
5. [www.pbleague.ru](http://www.pbleague.ru)
6. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)

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

Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 70 штук

Компьютерный класс: Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Behringer FBQ;
- Экран Varonet 152\*203 MW.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 1-18 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

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 (1 или 2 сем)		Максимальное количество баллов
		1 сем	2 сем	
1	Посещение занятий	Весь период	Весь период	до 18
2	Семинарское занятие «Техника и тактика баскетбола»: подготовка рефератов и эссе	4 неделя семестра	4 неделя семестра	5-15
3	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течении семестра	В течении семестра	2-5
4	Проведение части занятия в соответствии с задачами.	В течении семестра	В течении семестра	5-10
5	Контрольное занятие: ведение мяча с изменением скорости и направления движения	7 неделя семестра	7 неделя семестра	2-5
6	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя семестра	11 неделя семестра	2-5
7	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя семестра	13 неделя семестра	5-10
8	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя семестра	15 неделя семестра	10-30
9	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя семестра	17 неделя семестра	5-20
10	Зачет			61-100
<b>ИТОГО баллов</b>				<b>100</b>

#### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	3-5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	5-10

### 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.

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

✓ 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

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

#### Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта** заочной, заочной (ускоренной на базе ВО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

№	Виды текущего контроля	Количество баллов	
		1 зимняя сессия	баллы
1*	Подготовка рефератов и эссе (по утвержденным темам)	В течении сессии	2-15
2*	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	4-10
3*	Рефераты, эссе: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении	В течении сессии	2-15
4	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	В течении сессии	4-10
5	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	2 неделя сессии	0-10
8	Посещение занятий	В течении сессии	до 16
9	Зачет		20-40
<b>ИТОГО баллов</b>			<b>100</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	3-5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	5-10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «Баскетбол» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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.

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

#### Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	незачтено		зачтено		
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	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 баскетбола**

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

**Б1.Б.23 «БАСКЕТБОЛ»**

(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 на базе ВО)*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы/ 72 часа на всех формах обучения.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** I (II) семестр для очного обучения; I семестр для заочного, заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

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

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

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

Обучающийся, в результате освоения дисциплины, должен обладать следующими компетенциями:

- ✓ 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 занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- ✓ способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- ✓ способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

А так же,

**Знать** историю возникновения и основные этапы развития баскетбола, современные правила и методику судейства соревнований по баскетболу, классификацию техники и тактики игры, системы розыгрыша и методику судейства соревнований.

**Уметь** выполнять основные технические приемы баскетбола, управлять группой, организовывать и проводить занятия и соревнования по баскетболу.

**Владеть** современной методикой обучения техническим приемам и основным тактическим взаимодействиям баскетбола.

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**очная форма обучения**

Курс дисциплины «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 34 часа, 36 часов самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
--	---	---------	---	--

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	2	-	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	-	2	4		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
2.1	Характеристика игры	1(2)	-	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)	-	8	8		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)	-	4	4		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	12	8		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	-	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)	-	2	2		
<b>Итого часов: (72 ч/2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

**Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО)**

Курс дисциплины «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические – 8 (6) часов, 62 (64) часа самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2(-)</b>	<b>8</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		



1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	-	4		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	1	-	<b>2</b>	<b>18</b>		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	1	-	<b>2</b>	<b>24</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	1	-	1	12		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	<b>2</b>	<b>12(14)</b>		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
<b>Итого часов: (72 часа/ 2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>8(6)</b>	<b>62(64)</b>		<b>зачет</b>

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методик лыжного и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.Б.24 Лыжные гонки»**

(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, заочная (на базе СПО),  
заочная (на базе ВПО)

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 лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)

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

Составитель:

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Раменская Тамара Ивановна, профессор, к.п.н.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» является:

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Лыжные гонки» реализуется на русском языке.

**Задачами освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:**

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии лыжного спорта, характерных особенностях двигательной деятельности и специфике определения результатов этой деятельности в каждом из семи зимних олимпийских видов спорта: лыжных гонках, лыжном двоеборье (по международной терминологии – северная комбинация), прыжках на лыжах с трамплина, горнолыжном спорте, биатлоне, фристайле, сноуборде (перечислены в последовательности, соответствующей очередности введения каждого вида в олимпийскую программу);
- овладение техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- обеспечение готовности к организации и проведению занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- формирование представления о специфике профессиональной деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям лыжами всех слоев населения;
- понимание взаимосвязи между развитием всех видов лыжного спорта как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение спецификой организации и проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Лыжные гонки» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). В системе физического воспитания 7 олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки являются в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

## **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки», 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 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>				
	<b>Знать:</b> - основы техники передвижения на лыжах; - методику обучения способам передвижения на лыжах	2		2
	<b>Уметь:</b> - выполнять имитационные упражнения, используемые лыжниками с целью успешного освоения техники лыжных ходов	2		2
<b>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</b>				
	<b>Знать:</b> - общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика	2		2
	<b>Уметь:</b> - продемонстрировать способы передвижения на лыжах; - разработать план-конспект проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	2		2
	<b>Владеть:</b> - тестированием профессиональной физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах	2		2
<b>ОПК -8 Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</b>				
	<b>Знать:</b> - специфику организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в естественных природных условиях в зимний период.	2		2
	<b>Уметь:</b> - использовать методику расчета времени интервального старта по номеру участника.	2		2
<b>ПК – 3 Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</b>				

	<b>Знать:</b> - общую характеристику олимпийских видов лыжного спорта и специфику двигательной деятельности в лыжных гонках; - экипировку лыжника – гонщика; - использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения	2		2
	<b>Уметь:</b> - определять результаты соревнований в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	2		2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 6 зачетных единиц, 216 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	II	1	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»	II	-	4	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	1	6	2		
4	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	II	1	6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	1	2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	2	2		
7	2.3. Подготовка лыж		-	2	2		
8	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	II	1	20	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	1	4	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	4	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	4	4		

12	3.4. Техника торможения	II	-	4	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	4	4		
14	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	II	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>24</b>		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,5	2	3		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,5	4	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	2	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	4	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	4	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	2	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	2	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	2	3		
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	II	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,5	2	2		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,5	2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	2	2		
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	II	<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,5	2	4		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	2	4		



36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	2	4		
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	II	<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,5	2	4		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	2	4		
44	<b>Зачёт</b>						<b>зачёт</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>114</b>		

**Заочная форма обучения, заочная (на базе СПО), заочная (на базе ВПО)**  
*Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	II	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		
4	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	II	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>6</b>		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,3	2		

6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,3	2		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	0,3	2		
8	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	II	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>20</b>		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	4		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,5	4		
14	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	II	<b>0,4</b>	<b>4</b>	<b>25</b>		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,5	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,5	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,5	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,5	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,5	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,5	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,5	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,5	3		
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	II	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>14</b>		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	0,2	2		
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных</b>	II	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>		

	<b>мероприятий на лыжах</b>						
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,2	4		
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	II	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,4	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	0,2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	0,2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	0,2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	0,2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	0,2	4		
44	<b>Экзамен</b>						<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

К видам учебной работы по данной дисциплине отнесены аудиторные лекционные, практические занятия и внеаудиторная самостоятельная работа студентов.

На лекционных занятиях закладываются основы знаний по истории развития и общей характеристике всех олимпийских видов лыжного спорта, формируется теоретический фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала по экипировке лыжника-гонщика, технике передвижения на лыжах, методике обучения, основам многолетней тренировки,

использованию лыж в оздоровлении различных групп населения, организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах.

*Практические занятия*, включая традиционную форму семинарских, методических, лабораторных и учебную практику, формируют профессиональные умения и навыки по выбору и подготовке инвентаря, обуви, одежды лыжника, подготовке учебных площадок, учебных и тренировочных лыжных трасс, определению качества скольжения и сцепления лыж. Предусматривается овладение техникой передвижения на лыжах, методическими приемами обучения, подбора упражнений, а также освоение основ методики тренировки. Наряду с этим студенты овладевают практическими умениями по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий, определению личных и командных результатов соревнований, а также готовятся к выполнению требований по профессиональной физической подготовке. Основные задачи практической формы занятий – углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Регулярный контроль за самостоятельной работой студентов осуществляют на консультациях, а также в процессе аудиторных занятий, отводя на это до 10% аудиторного времени. Их проводят преимущественно как отчеты-консультации по каждому выполненному заданию.

В связи с сезонностью лыжного спорта дисциплину, как правило, проходят концентрированно в зимние недели учебного года путем комплексного применения и рационального сочетания в течение одного учебного дня различных аудиторных форм занятий. С учетом этой специфики распределен учебный материал по неделям семестра.

## **Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта**

### ***1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»***

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи дисциплины, формируемые общекультурные и профессиональные

компетенции, взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Передвижение на лыжах как наиболее популярное, массовое, национальное средство оздоровления, повышения уровня физической работоспособности, нравственного воспитания различных групп населения нашей страны. Специфика организации и проведения учебного процесса по дисциплине «Лыжные гонки», формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

## ***1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта***

### *Лекция*

Лыжи – одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в быту, профессиональной деятельности, военном деле, для отдыха и развлечений, в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских видов лыжного спорта.

### *Практические занятия*

Анализ сфер жизнедеятельности с использованием лыж. Общая характеристика соревновательной деятельности, основы оценки спортивных результатов в лыжных гонках, лыжном двоеборье прыжках на лыжах с трамплина, горнолыжном спорте, биатлоне, фристайле, сноуборде.

### *Самостоятельная работа*

Изучить специфику соревновательной деятельности и выполнить контрольно-тестовые задания для ознакомления со всеми олимпийскими видами лыжного спорта, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 1.

## **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж**

### ***2.1. Инвентарь лыжника***

#### *Лекция*

Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря.

Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости с учетом веса и роста занимающихся, технологией постановки креплений на лыжи, выбором длины и правильным держанием лыжной палки.

#### *Самостоятельная работа*

Научиться обращаться с лыжным инвентарем, подбирать лыжи по жесткости с учетом веса и по длине с учетом роста занимающегося, определять оптимальную длину лыжных палок, ставить лыжное крепление. Проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

### **2.2. Обувь и одежда лыжника**

#### *Практические занятия*

Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки.

#### *Самостоятельная работа*

Научиться подбирать лыжные ботинки с учетом стиля передвижения, дифференцировать одежду лыжника в зависимости от изменений погодных условий и с учетом продолжительности занятия, проработать тестовые задания.

### **2.3. Подготовка лыж**

#### *Практические занятия*

Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика

тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.

### *Самостоятельная работа*

Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей и парафинов с учетом стиля передвижения, в соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции. Научиться определять качество скольжения и сцепления лыж, устранять проскальзывание («отдачу»).

Выполнить контрольно-тестовые задания по подготовке лыж. Подготовиться к итоговому контрольному тестированию по материалу раздела 2.

## **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах**

### ***3.1. Классические и коньковые лыжные ходы***

#### *Лекция*

Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей, переходы с хода на ход. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Специфика классического и свободного стилей передвижения.

#### *Практические занятия*

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы переходов с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.

### *Самостоятельная работа*

Изучить общую характеристику и овладеть всеми классическими и коньковыми лыжными ходами, подготовиться к зачетному занятию по оценке технической подготовленности, выполнить контрольно-тестовые задания для углубленного освоения специфики движений в различных лыжных ходах.

### ***3.2. Техника преодоления подъемов***

#### *Практические занятия*

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть техникой преодоления подъемов постепенно возрастающей крутизны, последовательно используя лыжные ходы, «полуелочку», «елочку», «лесенку». Подготовиться к зачетному занятию, проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

### ***3.3. Техника прохождения спусков и неровностей***

#### *Практические занятия*

Высокая, средняя, низкая стойки спусков. Динамика угла сгибания ног и наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях, подготовиться к зачетному занятию, проработать тестовые задания по теме.

### ***3.4. Техника торможения***

#### *Практические занятия*



Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

#### *Самостоятельная работа*

Освоить все способы торможения лыжами на склонах различной крутизны, научиться тормозить палками, изменением стойки спуска и падением (обязательно управляемым), подготовиться к зачетному занятию, освоить правильные варианты ответов по тестовым заданиям данной темы.

### **3.5. Повороты в движении и на месте**

#### *Практические занятия*

Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть способами поворотов в движении и на месте, подготовиться к зачетному занятию. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: подъемах, спусках, при прохождении неровностей и поворотов. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 3.

## **Раздел 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах**

### **4.1. Этапы обучения**

#### *Лекция*

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь.

#### *Самостоятельная работа*

Уяснить взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка. Проработать контрольно-тестовые вопросы по углублению знаний особенностей этапов обучения, подготовиться к тестированию.

#### ***4.2. Методы и принципы обучения***

##### *Лекция*

Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Показ – основное средство наглядности. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности.

##### *Самостоятельная работа*

Усвоить теоретический материал, проработать контрольно-тестовые вопросы по методам и принципам обучения, подготовиться к тестированию.

#### ***4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения***

##### *Практические занятия*

Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Использование учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Особенности уроков лыжной подготовки, обусловленные проведением их в естественных природных условиях в зимний период. Части урока, их содержание и примерная продолжительность. Требования к разработке плана-конспекта.

### *Самостоятельная работа*

Усвоить принципиальные отличия в подготовке мест занятий для разных этапов обучения технике, основные разделы плана-конспекта. Подготовиться к выполнению практических заданий, проработать контрольные вопросы.

#### **4.4. Методика начального обучения передвижению на лыжах**

##### *Практические занятия*

Задачи, решаемые в период бесснежной подготовки. Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Комплекс упражнений начального обучения.

### *Самостоятельная работа*

Овладеть методикой начального обучения: упражнениями- заданиями, включая игровые, для освоения со снежной средой и лыжным инвентарем, обучения ступающему шагу и скольжению на лыжах. Подготовиться к зачетному занятию.

#### **4.5. Обучение лыжным ходам**

##### *Практические занятия*

Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми ходами, при переходах с хода на ход.

### *Самостоятельная работа*

Выполнить контрольно-тестовые задания. Разобрать типичные ошибки в работе рук, ног, туловища. Овладеть методикой их исправления. Подготовиться к зачетному занятию, включая разработку плана-конспекта.

#### **4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей**

##### *Практические занятия*

Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфичные двигательные действия

при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения, контролируемые при обучении высокой, средней и низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей.

#### *Самостоятельная работа*

Проработать контрольно-тестовые задания по обучению способам подъемов и прохождения неровностей, стойкам спусков. Овладеть методикой обучения. Подготовиться к зачетному занятию.

### **4.7. Обучение способам торможений и поворотов**

#### *Практические занятия*

Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и управляемым падением.

Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.

#### *Самостоятельная работа*

Отобрать и обосновать правильные варианты ответов на контрольно-тестовые задания по данной теме. Освоить методику обучения способам торможений и поворотов, разработать план-конспект зачетного занятия, подготовиться к его проведению.

### **4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма**

#### *Практические занятия*

Анализ внешних природных факторов, оказывающих дополнительное воздействие на организм лыжника. Типичные травмы при занятиях лыжами и причины их возникновения. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить типичные травмы лыжника, причины их возникновения и меры предупреждения. Выполнить контрольно-тестовые задания по данной теме. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела

## **Раздел 5. Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика**

### ***5.1. Этапы многолетней подготовки***

#### *Лекция*

Общие закономерности построения многолетней физкультурно-спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них. Соответствие задач каждого этапа подготовки закономерностям возрастного развития.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить теоретический материал. Проработать контрольно-тестовые вопросы по характеристике этапов многолетней подготовки, подготовиться к тестированию.

### ***5.2. Основы планирования тренировки***

#### *Практические занятия*

Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы. Динамика тренировочной нагрузки по периодам тренировки. Спортивный результат как интегральный показатель состояния готовности. Требования к планированию и распределению нагрузки в микро- мезо- макроциклах.

#### *Самостоятельная работа*

Освоить общие требования к планированию с учетом продолжительности тренировочного цикла. Выполнить контрольно-тестовые задания по планированию тренировки, отобрать правильные варианты ответов.

### ***5.3. Средства тренировки***

#### *Практические занятия*

Группы упражнений с учетом степени их сходства с основным соревновательным по структуре движения и воздействию на организм:

основные, специальноподготовительные, общеподготовительные. Условная классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть основными, наиболее распространенными специальноподготовительными и общеподготовительными упражнениями, подбором средств, направленных на преимущественное развитие отдельных физических качеств, и прежде всего выносливости. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию.

### **5.4. Методы тренировки**

#### *Лекция*

Компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм: продолжительность, интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер отдыха. Методика расчета относительной интенсивности физической (по скорости) и физиологической (по ЧСС) нагрузки. Классификация интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС. Регистрация частоты пульса пальпаторно и с помощью спорттестеров. Различные сочетания пяти компонентов нагрузки как основа ее распределения по методам тренировки. Характерные особенности равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, а также круговой и игровой тренировок. Динамика соотношения методов тренировки на этапах многолетней подготовки.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть спецификой проведения занятий с использованием различных методов тренировки. Освоить пальпаторную регистрацию ЧСС в полевых условиях, методику расчета относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок, проработать соответствующие контрольно-тестовые задания.

### **5.5. Показатели тренировочной нагрузки**

### *Практические занятия*

Основные показатели годового объема тренировочной нагрузки. Примерная динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки. Основные направления повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающие рост спортивной квалификации.

#### *Самостоятельная работа*

Усвоить принципиальную схему динамики общего объема циклической нагрузки по этапам многолетней подготовки. Выполнить контрольно-тестовые задания, предусмотренные по данной теме. Подготовиться к отчету.

### **5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки**

#### *Практические занятия*

Воспитание личности спортсмена – высшая цель и главная задача каждого этапа многолетней подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся как основа целенаправленной воспитательной работы. Взаимосвязь эффективности воспитательной работы с личностью педагога-тренера.

Основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей профессиональной деятельности.

#### *Самостоятельная работа*

Усвоить основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей профессиональной деятельности. Подготовиться к разбору конкретных ситуаций и к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 5.

## **Раздел 6. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения**

### **6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения**

#### *Лекция*

Анализ распределения снежного покрова на территории России, продолжительность залегания снега в различных регионах от 4 до 8 месяцев в году. Передвижение на лыжах – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека в зимнее время. Обоснование достоинств занятий лыжами.

#### *Самостоятельная работа*

Внедрить занятия лыжами в зимний период как эффективного средства самооздоровления, прочувствовать их эффективность. Проработать контрольно-тестовые вопросы, подготовиться к тестированию.

### **6.2. Лыжная подготовка дошкольников**

#### *Практические занятия*

Особенности организации и проведения лыжных занятий с дошкольниками, специфичные требования к одежде. Простейшие упражнения по обучению первым шагам на лыжах, управлению лыжами, освоению со снежной средой, овладению ступающими и затем скользящими шагами. Обучение лыжным ходам, спуску с небольшого склона и подъему на него, другим доступным ребенку способам передвижения.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть простейшими упражнениями на лыжах, которые используют в занятиях с дошкольниками. Подготовиться к зачетному занятию, аттестации по практическим заданиям.

### **6.3. Лыжная подготовка школьников**

#### *Практические занятия*

Содержание лыжной подготовки учащихся 1-11-х классов. Преобладание игровой формы занятий со школьниками, особенно младших классов. Учебные нормативы по лыжной подготовке. Теоретические знания, профессиональные умения/навыки, методика самостоятельных занятий. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

#### *Самостоятельная работа*



Овладеть программным материалом по лыжной подготовке школьников, методикой проведения игр, игровых упражнений на лыжах. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию в форме деловой игры.

#### ***6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих***

##### *Практические занятия*

Формы занятий по лыжной подготовке: обязательные, факультативные, дополнительные, самостоятельные. Распределение учащихся и студентов по отделениям с учетом состояния здоровья, условия формирования и зачисления в отделение спортивного совершенствования. Содержание лыжной подготовки в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования. Лыжная подготовка военнослужащих.

##### *Самостоятельная работа*

Освоить содержание лыжной подготовки учащихся, студентов, военнослужащих, проработать контрольно-тестовые задания, подготовиться к тестированию.

#### ***6.5. Оздоровительно-спортивная деятельность***

##### ***лыжников старшего возраста***

##### *Практические занятия*

Показатели лыжной нагрузки, обеспечивающие оздоровительный эффект. Оценка физической подготовленности по очковой системе Купера. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС). Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет. Кубок мира мастеров (КММ) как неофициальный чемпионат мира среди лыжников-ветеранов.

##### *Самостоятельная работа*

Оценить физическую подготовленность лыжников по заданным показателям нагрузки в передвижении на лыжах за неделю (по Куперу). Подготовиться к защите отчетов по контрольно-тестовым заданиям.

#### ***6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении и***

## *социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями*

### *Практические занятия*

Доступность занятий лыжами для лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и отстающих в умственном развитии. Организация специальных лыжных соревнований для лыжников: Сурдлимпийских игр среди глухих, Паралимпийских игр для лыжников-ампутантов и имеющих серьезные отклонения по зрению, специальных Олимпийских игр для лыжников с отставанием в умственном развитии.

### *Самостоятельная работа*

Ознакомиться со спецификой оздоровительно-соревновательной деятельности среди лыжников с ограниченными возможностями, выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 6.

## **Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах**

### ***7.1. Подготовка лыжных трасс***

#### *Лекция*

Определение понятий: лыжная трасса, дистанция, лыжня, трасса для классического и свободного стилей, схема и профиль лыжной трассы. Основные показатели рельефа лыжных трасс: высота, длина и средняя крутизна подъема/спуска, максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот. Подготовка лыжных трасс в бесснежный период и зимой. Особенности в подготовке трасс для классического свободного стилей. Требования к рельефу лыжных трасс для лыжников разной квалификации.

### *Самостоятельная работа*

Принять участие в подготовке лыжных трасс, выполнить расчеты по характеристике рельефа заданной лыжной трассы и контрольно-тестовые задания.

### ***7.2. Классификация соревнований***

### *Практические занятия*

Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и характера определения первенства, по форме организации. Три категории соревнований по лыжным гонкам, основные правила проведения соревнований 3-й категории.

### *Самостоятельная работа*

Проработать контрольно-тестовые вопросы по классификации соревнований, подготовиться к тестированию.

## **7.3. «Календарный план» и «Положение о соревнованиях»**

### *Практические занятия*

Требования к разработке «Календарного плана». Основные разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника. Информация, включаемая в «Программу» соревнований 3-й категории.

### *Самостоятельная работа*

Разработать «Календарный план», «Положение о соревнованиях», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке), подготовиться к аттестации по контрольно-тестовым заданиям.

## **7.4. Общие требования к судейству соревнований**

### *Практические занятия*

Минимальный численный состав судейской коллегии на соревнованиях 3-й категории, при проведении нормативно-зачетных соревнований с небольшим количеством участников. Специфичные для лыжных соревнований обязанности начальника трасс, выполняемые в процессе и по завершении соревнований. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.

### *Самостоятельная работа*

Изучить основные положения правил проведения соревнований по лыжным гонкам 3-й категории. Подготовиться к судейству соревнований и выполнить контрольно-тестовые задания.

### ***7.5. Жеребьевка участников и виды стартов***

#### *Практические занятия*

Цель проведения жеребьевки. Правила проведения простейшей жеребьевки по карточкам участников. Протокол старта участников как итоговый документ жеребьевки. Виды старта: одиночный, парный, групповой, общий (массовый), старт преследования. Методика расчета времени интервального старта по номеру участника, подготовка стартового протокола.

#### *Самостоятельная работа*

Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени старта по номеру участника, подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий и разработке стартового протокола.

### ***7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах***

#### *Практические занятия*

Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, но без регистрации рекордов. Методика определения результатов соревнований, проводимых с использованием одиночного, парного и группового видов старта. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования, лыжном спринте, в эстафетных соревнованиях и при массовом старте. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов. Перерасчет результатов по возрастному коэффициенту. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

### *Самостоятельная работа*

Овладеть методикой определения результатов участников всех разновидностей соревнований по лыжным гонкам, простейшими системами подведения итогов командных и индивидуальных кубковых соревнований, специфичными способами расчета результатов соревнований лыжников-ветеранов. Подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий по определению результатов и итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 7.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по данному направлению и профилю подготовки реализация компетентного подхода, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий, в т.ч. активных и интерактивных форм проведения лекционных и практических занятий. В их числе разновидности *тренингов* по подготовке лыжного инвентаря и мест занятий, определению качества скольжения и сцепления лыж со снегом простейшими способами, овладению техникой многочисленных способов передвижения и основами методики обучения, *разбор конкретных ситуаций* по проведению занятий на лыжах оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся, подбору средств, методов, дозированию нагрузки с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности, *деловые и ролевые игры* по судейству, разработке документов планирования и проведения соревнований, *выполнение расчетно-графических работ* по характеристике рельефа лыжных трасс, специфике определения спортивных результатов в семи олимпийских видах лыжного спорта, *разбор блока контрольно-тестовых заданий* по каждому разделу дисциплины, компьютерных симуляций и тестирований.

С учетом формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций аудиторные виды учебной работы реализуются в сочетании с регулярно контролируемой внеаудиторной самостоятельной работой.

В целом в учебном процессе по дисциплине «Лыжный спорт» преобладают занятия, проводимые в активных и интерактивных формах, включая встречи с представителями прежде всего российских, а также зарубежных компаний-производителей лыжного инвентаря туристического назначения, лыжных мазей массового пользования, простейших приспособлений по уходу за лыжами, руководителями государственных и общественных организаций.

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки».

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачёт для очной формы обучения, экзамен - для заочной формы обучения, заочной (на базе СПО), заочной (на базе ВПО))**

#### **Вопросы для устного ответа (ОК-8 знать)**

1. Классификация способов передвижения на лыжах:

- классические и коньковые лыжные ходы;
- переходы с хода на ход;
- способы подъемов;
- стойки спусков;
- способы торможений;
- способы поворотов в движении и на месте;
- преодоление неровностей.

2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

**Вопросы для устного ответа (ОК-8 уметь)**

1. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
2. Основные дидактические принципы обучения.

**Вопросы для устного ответа (ОК-8 владеть)**

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.

**Вопросы для устного ответа (ОПК-2 знать)**

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:  
- лыжные гонки;
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
4. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

**Вопросы для устного ответа (ОПК-2 уметь)**

1. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
2. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
3. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
4. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

**Вопросы для устного ответа (ОПК-2 владеть)**

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.

3. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-8 знать)***

1. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
2. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
3. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.
6. Специфичные требования к организации и проведению оздоровительных мероприятий на лыжах.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-8 уметь)***

7. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
8. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
9. Правила заполнения заявки и карточки участника.
10. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
11. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.

***Вопросы для устного ответа (ПК-3 знать)***

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:  
- лыжные гонки;
2. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей.
3. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема/спуска, перепад высоты.
4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.



5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.

**Вопросы для устного ответа (ПК-3 уметь)**

1. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
2. Методика определения результатов соревнований различного формата.
3. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
4. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
5. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
6. Новые модели организации и проведения оздоровительных и развлекательных мероприятий на лыжах.

**Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Изучить теоретический материал по всем разделам рабочей программы дисциплины.
2. Усвоить характерные особенности двигательной деятельности и определения результатов в олимпийских видах лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон, фристайл, сноуборд.
3. Проработать контрольно-тестовые задания по характеристике олимпийских видов спорта, подготовиться к компьютерному тестированию.
4. Овладеть простейшей методикой выбора лыжного инвентаря, обуви, одежды лыжника.
5. Овладеть общими приемами подготовки лыж с учетом стиля передвижения и погодных условий.
6. Усвоить простейшую методику определения качества скольжения и сцепления лыж.
7. Проработать контрольно-тестовые задания по экипировке лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.

8. Овладеть основами техники всех способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
9. Проработать контрольно-тестовые задания по основам техники передвижения на лыжах, подготовиться к компьютерному тестированию.
10. Усвоить требования к подготовке мест занятий на разных этапах обучения технике передвижения на лыжах.
11. Овладеть основами методики начального обучения способам передвижения на лыжах.
12. Разработать план-конспект и подготовиться к контрольному занятию по обучению заданному способу.
13. Проработать контрольно-тестовые задания по методике обучения технике и подготовиться к компьютерному тестированию.
14. Усвоить основы многолетней подготовки лыжника, специфику построения годового цикла тренировки, характерные особенности методов тренировки, средства тренировки, в т.ч. в бесснежный период.
15. Подготовиться к проведению фрагмента тренировки заданным методом.
16. Проработать контрольно-тестовые задания по общим основам многолетней подготовки лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.
17. Усвоить основы лыжной подготовки дошкольников, школьников, учащейся молодежи, военнослужащих, населения старшего возраста, инвалидов различных категорий.
18. Овладеть простейшей методикой дозирования нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
19. Проработать контрольно-тестовые задания по использованию лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, подготовиться к компьютерному тестированию.
20. Выполнить простейшие расчеты показателей, характеризующих рельеф трасс.

21. Принять участие в организации и судействе, разработке документов планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на лыжах.
22. Овладеть способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата.
23. Проработать контрольно-тестовые задания по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с использованием лыж, подготовиться к компьютерному тестированию.
24. Регулярно использовать занятия лыжами как средства самооздоровления, сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, подготовиться к тестированию профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки».**

**а) Основная литература:**

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

2. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.

2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.

3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

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

1. интернет-ресурс федерации лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)

2. интернет-ресурс международной федерации лыжного спорта [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:*

- 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) «Лыжные гонки».**

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, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Экспозиции лыжного музея.
4. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, 1-6, 7-12, 13-17 групп, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: **1 поток** - с 30 января по 18 февраля 2018 г., **2 поток** – с 9 по 28 января 2018 г., **3 поток** – с 20 по 11 марта 2018 г.

Форма промежуточного контроля: *зачет, 1, 2, 3 поток – 2 семестр*

### II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий ( <b>обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий</b> )	<i>В течение семестра</i>	<b>10,5</b>
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>20, 23, 26 недели</i>	<b>1,5/ПК-3 знать</b>
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>20, 23, 26 недели</i>	<b>1,5/ ПК-3 знать</b>
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	<i>21, 24, 27 недели</i>	<b>1,5 / ПК-3 знать</b>
5.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 2 по теме 7.6.</b> «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>21, 24, 27 недели</i>	<b>5/ ПК-3 уметь</b>
6.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>22, 25, 28 недели</i>	<b>1,5 / ОК-8 знать</b>
7.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>22, 25, 28 недели</i>	<b>1,5 / ОК-8 знать</b>
8.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Выполнение имитационных упражнений (подводящих), используемых лыжниками с целью успешного освоения техники		<b>4/ ОК-8 уметь</b>

	классических способов передвижения				
9.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»</b>	20, 23, 26 <i>недели</i>	<b>1,5/ОПК-2 знать</b>		
10.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	21, 24, 27 <i>недели</i>	<b>4 /ОПК-2 уметь</b>		
11.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах коньковыми лыжными ходами	21, 24, 27 <i>недели</i>	<b>6 /ОПК-2 уметь</b>		
12.	<b>Тесты действий по темам 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.</b> Демонстрация владения основами техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, торможения на лыжах, поворотов на месте и в движении	22, 25, 28 <i>недели</i>	<b>12 /ОПК-2 уметь</b>		
13.	<b>Разноуровневые задания</b> Разработка плана-конспекта проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	20, 23, 26 <i>недели</i>	<b>3 /ОПК-2 уметь</b>		
14.	<b>Соревнование (является обязательным)</b> Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах	22, 25, 28 <i>недели</i>	<b>10 /ОПК-2 владеть</b>		
	<b>Кол-во баллов</b>			<b>Юноши 5 км, время</b>	<b>Девушки 3 км, Время</b>
	<b>10</b>			29.35	21.53
	<b>9</b>			30.15	22.30
	<b>8</b>			31.00	23.00
	<b>7</b>			31.45	24.00
<b>6</b>	31.46 и больше	24.01 и больше			
15.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»</b>	21, 24, 27 <i>недели</i>	<b>1,5/ОПК -8 знать</b>		
16.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 1 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»</b>	21, 24, 27 <i>недели</i>	<b>5 /ОПК -8 уметь</b>		
17.	<b>Собеседование по дисциплине (является обязательным)</b>		<b>10</b>		
	<b>Сдача зачета</b>	2 семестр	<b>20</b>		
	<b>Итого</b>		<b>100</b>		

**Примечание:**

1. Студенты, не участвующие в обязательном тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанцию 3 и 5 км по

уважительной причине (болезнь, травма) получают 2 балла за судейство соревнований.

2. Практические и теоретические части зачёта имеют соотношение 60 и 40 баллов соответственно.

3. Теоретический раздел (собеседование, сдача зачёта) программы является обязательным для всех, к текущей аттестации по этому разделу допускаются студенты, получившие за выполнение практического раздела программного материала по текущей успеваемости не менее 41 балла.

4. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Элективные курсы ФК(Лыжные гонки)», сдавшие все текущие отчёты по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 58-60 баллов, могут получить автоматический зачёт на оценку «хорошо, 78-80 «С» при условии 100 % посещения занятий.

5. Автоматический зачёт выставляют не более 20% (списочного, фактического) состава учебной группы с учётом овладения студентом не только практическим, но и теоретическим материалом программы данной дисциплины.

### ***Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия***

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Оценка в баллах</b>
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
2.	Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата	10
3.	Создание презентации на одну из тем по разделам 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	5

### **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. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

### Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	не зачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

### 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 «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения, заочной формы обучения (на базе СПО) и заочной формы обучения (на базе ВПО)*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: с 30 января по 18 февраля 2018 г

Форма промежуточного контроля: *экзамен - 2 семестр*

### IV. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий ( <b>обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	<b>10,5</b>
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5/ПК-3 знать</b>
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5/ ПК-3 знать</b>
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование	<i>2 семестр</i>	<b>1,5 / ПК-3 знать</b>



	занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»		
5.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 2 по теме 7.6.</b> «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>2 семестр</i>	<b>5/ ПК-3 уметь</b>
6.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.</b> «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5 / ОК-8 знать</b>
7.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.</b> «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5 / ОК-8 знать</b>
8.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Выполнение имитационных упражнений (подводящих), используемых лыжниками с целью успешного освоения техники классических способов передвижения	<i>2 семестр</i>	<b>4/ ОК-8 уметь</b>
9.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.</b> «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5/ОПК-2 знать</b>
10.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	<i>2 семестр</i>	<b>4 /ОПК-2 уметь</b>
11.	<b>Тесты действий по теме 3.1.</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах коньковыми лыжными ходами	<i>2 семестр</i>	<b>6 /ОПК-2 уметь</b>
12.	<b>Тесты действий по темам 3.2., 3.3., 3.4., 3.5.</b> Демонстрация владения основами техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, торможения на лыжах, поворотов на месте и в движении	<i>2 семестр</i>	<b>12 /ОПК-2 уметь</b>
13.	<b>Разноуровневые задания</b> Разработка плана-конспекта проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	<i>2 семестр</i>	<b>3 /ОПК-2 уметь</b>
14.	<b>Соревнование (является обязательным)</b> Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах	<i>2 семестр</i>	<b>10 /ОПК-2 владеть</b>
15.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7.</b> «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	<i>2 семестр</i>	<b>1,5/ОПК -8 знать</b>
16.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 1 по теме 7.6.</b> «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>2 семестр</i>	<b>5 / ОПК-8 уметь</b>

	<b>Сдача экзамена</b>	<i>2 семестр</i>	<b>30</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

### **Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Оценка в баллах</b>
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
2.	Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата	10
3.	Создание презентации на одну из тем по разделам 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	5

### **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. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

#### **Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках**

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

**«Б.1.Б.24 Лыжные гонки»**

(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, заочная (на базе СПО),  
заочная (на базе ВПО)  
Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»** составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов (очная форма обучения), 4 зачётные единицы, 144 академических часов (заочная форма обучения).

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки »:** 2 семестр (очная и заочная формы обучения)

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:**

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Лыжные гонки» реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки»:**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК – 3)

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 6 зачетных единиц, 216 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	II	1	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»	II	-	4	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	1	6	2		
4	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	II	1	6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	1	2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	2	2		
7	2.3. Подготовка лыж		-	2	2		
8	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	II	1	20	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	1	4	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	4	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	4	4		
12	3.4. Техника торможения	II	-	4	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	4	4		
14	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	II	1	24	24		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,5	2	3		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,5	4	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	2	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	4	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	4	3		

20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	2	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	2	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	2	3		
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	II	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,5	2	2		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,5	2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	2	2		
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	II	<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,5	2	4		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	2	4		
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	II	<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,5	2	4		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды	II	-	2	4		

	стартов						
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	2	4		
44	<b>Зачёт</b>						зачёт
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>114</b>		

### Структура и содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

**Заочная форма обучения, заочная (на базе СПО), заочная (на базе ВПО)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	II	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		
4	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	II	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>6</b>		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,3	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,3	2		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	0,3	2		
8	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	II	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>20</b>		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	4		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,5	4		

14	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	<b>II</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	<b>25</b>		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,5	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,5	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,5	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,5	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,5	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,5	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,5	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,5	3		
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	<b>II</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>14</b>		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	0,2	2		
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	<b>II</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	<b>I;</b> <b>II</b>	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,2	4		
37	<b>Раздел 7. Организация и</b>	<b>II</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>		



	<b>проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>						
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	<b>II</b>	0,4	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	<b>II</b>	-	0,2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	<b>II</b>	-	0,2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	<b>II</b>	-	0,2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	<b>II</b>	-	0,2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	<b>II</b>	-	0,2	4		
44	<b>Экзамен</b>						<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.25 «Гимнастика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора \_\_2017\_\_ г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ИСиФВ

Протокол № 9 от «27 апреля» 2017 г.

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

ТиМ гимнастики  
(наименование)

Протокол № от « » 201 г.

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

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

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

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

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

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

Составители:

Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, профессор кафедры  
ТиМ гимнастики;

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ  
гимнастики;

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры ТиМ  
гимнастики;

---

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

Рецензент: к.п.н. доцент Булыкина Л.В.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» является:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;

- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;

- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья

занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики;

## **2. Место дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Физическая культура (Гимнастика)» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим

занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной 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	2	3	4
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2	1
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять возникающие в процессе обучения ошибки	2	1
<b>ОПК-2</b>	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1

	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
<b>ОПК-8</b>	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2	1
<b>ПК-3</b>	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом учебных планов;	1,2	1
	Владеть: составлением планов и программ занятий с учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.	2	1

#### **4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)»**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (зачетных единиц), 144 академических часов. Контроль – дифференцированный зачет.

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I	2	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		-	1		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		-			
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		-	1		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	2 1	2	12			
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		4			
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		4			
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		4			
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	1		12	6		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		6	1		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2		6	5		



4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		12	9		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	2		4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	2		4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	2		4	5		
5	Раздел 5. Воспитание двигательнo-координационных способностей.	1 2		10	3		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательнo-координационных способностей.	1		4	1		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2		6	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1,2		13	1		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		3			
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		3			
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		4			
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		4	1		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		12	4		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		6	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		6	2		

8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		8	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	1		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		4	1		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	4		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	1		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	1		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		2	1		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
						9	Дифференцированный зачет
<b>Итого часов: 144</b>			4	94	37	9	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе	1	2	-	12		

	<p>физического воспитания          Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.          Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.          Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.</p>						
<b>2</b>	<p>Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.</p> <p>Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.</p> <p>Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.</p> <p>Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.</p>	I		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>3</b>	<p>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.</p> <p>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.</p> <p>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p>	I		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>4</b>	<p>Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.</p> <p>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.</p> <p>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.</p> <p>Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.</p>	I		<b>1</b>	<b>14</b>		
<b>5</b>	<p>Раздел 5. Воспитание двигательных способностей.</p> <p>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-</p>	1		<b>1</b>	<b>15</b>		

	координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.						
<b>6</b>	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	I		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			<b>2</b>			
<b>7</b>	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	I		<b>1</b>	<b>14</b>		
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	I		<b>1</b>	<b>12</b>		
<b>9</b>	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция	I		<b>1</b>	<b>14</b>		

<p>избыточного веса.          Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.          Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.          Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.          Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>						
<p><b>Итого часов: 144</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>121</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	

## 5. Содержание программы дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)»

### Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения

#### *Лекция*

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения. Основные средства, методы и формы организации занятий гимнастикой, направленные на комплексное решение задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Гимнастика как эффективное средство развития двигательных способностей, формирования спортивных и прикладных двигательных умений и навыков, тренировки психических функций. Педагогическое значение гимнастики для воспитания личности человека.

Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Классификации видов гимнастики на основе иерархии потенциальных возможностей того или иного вида гимнастики и на основе принципа целесообразности физкультурно-спортивной деятельности по отношению к

сфере потребности основных субъектов общественных отношений: личности, общества и государства.

Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная и фитнес-аэробика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, двойном мини-трамплине и акробатической дорожке, командная гимнастика. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

## Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики

### *Лекция*

Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов – общие, конкретные, основные, дополнительные. Характеристика специфических средств гимнастики: разновидностей передвижений, строевых, общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, гимнастических прыжков (безопорных и опорных), музыкально-ритмических, хореографических и танцевальных упражнений, упражнений художественной гимнастики, упражнений прикладной направленности, гимнастических эстафет и игр.

Тема 2.2. Методические особенности гимнастики: многообразие гимнастических упражнений и разносторонность воздействия на организм человека; возможность варьирования, комбинирования и непрерывного усложнения гимнастических упражнений; избирательность воздействия и возможность точного регулирования физической нагрузки.

Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, отдельный. Методы воспитания физических качеств: стандартного и переменного упражнения. Сопряженный метод: обучение

движениям в связи с процессом воспитания физических качеств. Методы интегральной подготовки к оздоровительно-развивающей, трудовой, военной, корригирующей и рекреационной двигательной деятельности.

### Раздел 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям

#### *Лекция*

Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике; характеристика гимнастических упражнений как искусственного программируемого двигательного действия; понятие «гимнастического стиля»; предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям; реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям; этапы, основные методы и методические приемы обучения упражнениям (создание двигательных представлений, овладение основами техники движения, стабилизация и совершенствование техники движения); двигательное умение и навык;

Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям (программирования, словесный, показа, целостного и расчлененного разучивания, подводящих упражнений и метод решения частных двигательных задач); помощь и страховка, дополнительные сигналы и ориентиры; ошибки как атрибут обучения и методика их коррекции; особенности обучения групповым и массовым упражнениям; средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.

### Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в общеобразовательной школе

#### *Лекция*

Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Правила, определяющие совокупность средств, методов, величины нагрузки для решения педагогических задач урока. Методические положения,

регламентирующие рациональное комплексирование средств гимнастики для реализации задач обучения, развития, воспитания в процессе урока. Факторы, определяющие общую и моторную плотность урока. Технология разработки плана-конспекта урока и требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной части урока. Последовательность подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозирования физической нагрузки. Подведение итогов занятия. Требования к подготовке мест занятий и обеспечению безопасности учащихся.

Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Реализация дифференцированного подхода к учащимся, имеющим различные уровни физической подготовленности с учетом возрастных особенностей и свойств личности (активность, сознательность и самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватность самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и физическому развитию).

Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов, определяемые: дифференцированным подходом к выбору средств гимнастики, методов и педагогических приемов комплексного решения задач обучения, развития и воспитания; тренировочной направленностью на развитие основных физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей; созданием условий для разнообразия двигательной активности и самостоятельного выбора альтернативной двигательной активности.

## ***Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей***

### *Лекция*

Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Координация



движений как результат сознательного, целенаправленного программирования взаимодействий двигательного аппарата в координатах пространства и во времени для выполнения конкретного упражнения на основе сенсорного контроля. Основные методические направления расширения резерва функциональной системы координации движений: варьирование скорости, темпа – ритмической структуры, пространственных параметров, исходных и конечных положений; изменения площади опоры, отдельных элементов структуры движения, их последовательности, включение дополнительных движений в освоенные целостные двигательные действия, выполнение зеркальных вариантов движений; развитие механизмов сенсомоторной памяти; повышение мышечной чувствительности; развитие механизмов регуляции стато-кинетической устойчивости посредством быстрой смены положений тела, ограничения площади опоры; выполнение упражнений правыми и левыми конечностями; одновременная работа двумя предметами и взаимодействие с несколькими партнерами; изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений.

*Тема 5.2.* Примеры упражнений: бег спиной вперед по простой и сложной траектории; изменение темпа выполнения композиций разновидностей передвижений; бег из разнообразных исходных положений; полосы препятствий; выполнение упражнений с паузами в подсчете, в обратном порядке, в сочетании с ходьбой на месте и продвижением вперед; упражнения разнонаправленного и последовательного характера; выполнение упражнений с быстрой сменой двигательных действий по звуковому или визуальному сигналу; упражнения с поворотами, со сменой мест в парах; выполнение упражнений в «чужую» сторону; выполнение двигательных действий, стоя на носках и передвигаясь по гимнастической скамейке или бревну; сочетание наклонов и поворотов с равновесиями, выполняемыми с открытыми и закрытыми глазами; передвижение по свободно подвешенной опоре (доске или горизонтальному канату);

расхождение вдвоем на гимнастическом бревне, наклонной скамейке; акробатические упражнения; прыжки с места по заданию с открытыми и закрытыми глазами; прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; то же с поворотами на 90°, 180°, 360° и более; прыжки на батуте: Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов, упражнения с бросками и ловлей мяча (обруча) разными руками, из руки в руку; «школа мяча» П.Ф. Лесгафта.

## ***Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей***

### *Лекция*

Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Разновидности мышечной силы: изометрическая, изотоническая, взрывная, изокинетическая. Гимнастические упражнения, в которых они проявляются. Критерии и методы оценки мышечной силы с использованием двигательных тестов. Основы методики развития силовых способностей: методы динамических, максимальных и статических усилий. Способы организации занятий силовой направленности: индивидуальный, групповой, поточный, круговая тренировка.

*Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса:* подтягивания в висах, с дополнительной опорой, с преодолением максимального отягощения, в быстром темпе, с максимальным изометрическим напряжением, то же в различных хватах; отжимания в простых и смешанных упорах при различных положениях тела; упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением; лазание по вертикальному канату без помощи ног.

*Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног:* наклоны и повороты, скручивание туловища при фиксации плечевого пояса, то же на наклонной поверхности и в висах; приседания, подскоки, прыжки, многоскоки, то же с отягощением; сочетания различных

видов силовых упражнений с учетом характера напряжения мышц: изометрического, динамического (уступающего и преодолевающего), смешанного; изометрические упражнения с активным и пассивным (через внешнее сопротивление) напряжением мышц; сочетание методов максимальных и изометрических усилий.

*Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств (взрывная и амортизационная сила):* бег на короткие дистанции 5, 10, 15 и 20 м; упражнения с преодолением сопротивления собственного веса в упорах и висах; прыжковые упражнения; сочетание методов динамических и максимальных усилий; быстрое напряжение и расслабление мышц конечностей и всего туловища; полосы препятствий с элементами бега, прыжков, лазания и перелезания, переноски груза. Выполнение двигательных заданий «на скорость» в игровой и соревновательной формах.

## ***Раздел 7. Воспитание гибкости***

### *Лекция*

*Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Общая и специальная гибкость. Активная и пассивная гибкость. Критерии и методы оценки общей и специальной гибкости с использованием двигательных тестов.*

*Тема 7.2. Методы развития гибкости: метод использования активных маховых и пружинистых движений увеличивающейся амплитуды, метод фиксации статических положений и метод использования увеличивающейся внешней нагрузки. Их сочетание в занятии. Способы организации занятий на развитие гибкости: индивидуальный, в парах, круговая тренировка.*

## ***Раздел 8. Воспитание общей выносливости***

### *Лекция*

Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Критерии и методы оценки общей выносливости с использованием двигательных тестов и функциональных проб. Средства гимнастики, направленно развивающие выносливость. Пути увеличения аэробных и анаэробных возможностей организма.

Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. Способы организации занятий по развитию общей выносливости: индивидуальный, фронтальный, круговая тренировка. ОРУ поточным способом; сочетание ОРУ с прыжками, перебежками, бегом на месте, танцевальными упражнениями; то же с отягощениями; прыжки со скакалкой; бег и прыжки на месте и на мягкой опоре; комплексы ритмической гимнастики, базовой и степ-аэробики.

## ***Раздел 9. Формирование рациональной осанки и профилактика плоскостопия и коррекция избыточного веса***

### *Лекция*

Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Признаки рациональной осанки. Физиологическое и эстетическое значение рациональной осанки и факторы, ее определяющие. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики воспитания осанки.

Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Факторы, способствующие развитию плоскостопия, его негативное влияние на жизнедеятельность организма и занятия физическими упражнениями. Основы методики профилактики плоскостопия и укрепления сводов стопы.

Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Эндогенная и экзогенная формы ожирения. Длительные циклические упражнения умеренной интенсивности как эффективное средство регуляции жирового обмена. Значение природных

факторов и здорового образа жизни в профилактике ожирения. Статические упражнения, дающие представления о рациональной осанке; упражнения в «построении» вертикальной стойки; контрастно-сближающиеся задания с фиксацией рациональной осанки; упражнения на мышцы – разгибатели дорзальной поверхности туловища; упражнения в равновесии на ограниченной опоре; передвижение с грузом на голове свободно и по ограниченной опоре.

Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами: набивным мячом, гимнастической палкой, в вися на гимнастической стенке, в упорах на гимнастической скамейке, многоскоки через предметы. Комплексование этих упражнений с упражнениями циклического характера умеренной интенсивности.

#### **4.6. Содержание элективного курса по физической культуре (гимнастика)**

##### **Введение в дисциплину**

Сообщение цели и основных задач изучения дисциплины и формируемых профессиональных компетенций; краткая аннотация разделов и тем учебной программы, а также сроки их прохождения; ознакомление с нормативными требованиями контроля знаний студентов; ознакомление с основными правилами поведения в гимнастическом зале и требованиями правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам безопасного нахождения в гимнастическом зале во время занятий; ответы на вопросы.

##### **Раздел 1. Основы гимнастической терминологии**

###### *Теоретико-методические сведения*

Основные способы образования слов-терминов; специфические способы образования гимнастических терминов; правила применения терминов; требования к терминологии: доступность, точность, краткость;

основные правила сокращения терминов; особенности терминологической записи упражнений на гимнастических снарядах; текстовая и графическая запись терминов.

### *Практический материал*

Текстовая и графическая запись: стоек, движений и положений рук, ног и туловища; поз и движений в смешанных упорах, седах, положениях лежа; простейших равновесий и акробатических элементов. (Термины упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках изучаются вместе с соответствующим практическим материалом.)

### *Самостоятельная работа*

Запись зачетной комбинации вольных упражнений и выполняемого в форме зачетной практики комплекса общеразвивающих упражнений, подготовка к компьютерному тестированию.

## ***Раздел 3. Строевые упражнения***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика строевых упражнений и их место в занятии. Основные понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фланги», «право- и левофланговый», «направляющий», «замыкающий». Условные точки зала: центр, середина, углы. Классификация строевых упражнений. Методические особенности проведения и обучения строевым упражнениям. Команды и распоряжения. Предварительная и исполнительная части команд. Последовательность подачи команд для перестроений, размыканий и смыканий. Обучение: целостный и раздельный методы, выбор места для подачи команд, ведение подсчета, способы исправления ошибок.

### *Практический материал*

*Строевые приемы:* выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно», «Разойдись»; расчеты по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9, 6, 3, на месте); повороты на месте и в

движении: направо, налево, кругом; смещение строя на указанное количество шагов; шаг на месте и остановка.

*Построения и перестроения:* построение одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из шеренги в две и три и обратно, из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в 3, 4 и т.д. уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

*Размыкания и смыкания:* произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, по Строевому уставу ВС РФ на заданную дистанцию и интервал.

*Передвижения:* движения вперед с шага на месте и прекращение движения; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение в обход, по кругу, противходом, «змейкой», по диагонали.

### *Самостоятельная работа*

Проведение в составе учебных отделений, как отдельных строевых упражнений, так и комбинаций, включающих ранее изученный учебный материал.

## ***Раздел 3. Разновидности передвижений***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика разновидностей передвижений (РП), их классификация и место в занятии. Методика проведения РП: выбор места для управления группой, последовательность подачи команд и распоряжений, применение методических приемов (показ, подсказывающие указания, введение ориентиров и сигналов) и исправление ошибок при обучении РП.

Порядок действий преподавателя при проведении РП с музыкальным сопровождением. Комплексование РП в двигательные композиции

гигиенической, двигательной-образовательной и функционально-развивающей направленности. Способы организации занимающихся при обучении разновидностям передвижений. Использование игровых приемов для развития двигательных-координационных способностей.

### *Практический материал*

*Разновидности ходьбы:* на носках, на пятках, носками наружу и внутрь, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, сгибая и поднимая ноги вперед и назад, выпадами и др.

*Разновидности бега:* сгибая и поднимая ноги вперед, назад, в стороны; левым и правым боком, спиной вперед, скрестным шагом и др.

*Разновидности подскоков с продвижением вперед:* ноги врозь и вместе, ноги врозь и скрестно, на одной ноге, со сменой положения ног спереди и сзади; на одной с захватом другой; галопом вперед и в сторону; в полуприседе, в приседе; с поворотами на 180° и более; то же с различными движениями рук и др.

*Разновидности передвижений в смешанных упорах:* в упоре стоя согнувшись; в упоре лежа сзади согнув ноги лицом и спиной вперед; в упоре лежа и упоре лежа сзади, последовательным переходом из упора присев (упора стоя согнувшись) в упор лежа; прыжками в упоре лежа и др.

*Комбинированные упражнения:* разновидности ходьбы, бега и подскоков с продвижением вперед в сочетании с движениями руками, туловищем, наклонами, поворотами, выпадами, приседами, упорами, простейшими общеразвивающими и акробатическими упражнениями. То же с применением тонкого каната и гимнастических скамеек.

*Игровые задания,* направленные на развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве, сохранению динамического равновесия, воспитание двигательных-ритмических способностей и способности к координации движений нескольких частей тела.



## *Самостоятельная работа*

Отработка в составе учебных отделений технологии составления и проведения композиций, составленных из разновидностей передвижений.

### ***Раздел 4. Вольные упражнения***

#### *Теоретико-методические сведения*

Особенности вольных упражнений и их значение для формирования культуры движений и развития памяти на движения. Понятие «гимнастического стиля», его эстетическое и физиологическое значение. Фразировка вольных упражнений. Методические особенности обучения вольным упражнениям групповым способом. Приемы оказания помощи и исправления ошибок. Требования к качеству выполнения вольных упражнений. Типичные ошибки. Подбор музыкального сопровождения и выполнение упражнений под музыку. Формы записи вольных упражнений.

#### *Практический материал*

*Основные и промежуточные положения рук:* прямолинейные и круговые движения прямыми и согнутыми руками; одновременные и последовательные, одно- и разнонаправленные движения.

*Движения и положения ног:* полуприседы и приседы, выставление ноги на носок, поднимание и махи ногами вперед, назад, в стороны; выпады вперед и в стороны.

*Движения туловищем:* повороты в стороны и наклоны в различных направлениях из положений стоя и сидя, круговые движения.

*Седы и упоры:* сед согнув ноги, ноги врозь, углом, упор присев, стоя на коленях, лежа, на согнутых руках, боком, круговые и маховые движения ногами в упорах, положениях лежа и сидя.

*Равновесия:* на носках, сгибая ногу вперед и в сторону с различным положением и движением рук, «ласточка»; стойка на лопатках; гимнастический мост.

## *Самостоятельная работа*

Составить и показать под счет или музыкальное сопровождение вольные упражнения, включающие движения различными частями тела, выполняемые из разнообразных исходных положений. Отработать индивидуально, в парах или в составе учебных отделений зачетную комбинацию вольных упражнений.

### ***Раздел 5. Общеразвивающие упражнения***

#### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика, классификация и место в занятии общеразвивающих упражнений (ОРУ). Особенности терминологии. Технология составления комплексов ОРУ и определение их специфической направленности. Методические положения, регламентирующие подбор и последовательность упражнений, способы организации занимающихся, приемы активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.

Методика обучения отдельным упражнениям. Способы создания двигательных представлений. Методы разучивания: целостный и раздельный. Приемы оказания помощи и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ и словесные указания во время исполнения, физическая помощь, замедленное исполнение и фиксация отдельных фрагментов упражнения, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера и стиля выполнения. Особенности выполнения ОРУ с предметами. Проведение комплексов ОРУ раздельным, серийным, проходным, непрерывным, игровым, соревновательным способами.

Методика составления комплексов упражнений для занятий оздоровительной и рекреационной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: утренней гигиенической гимнастики, учебных и производственных физкульт-пауз и т.п.

#### *Практический материал*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* отведение, приведение и круговые движения кистью, упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья; упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах; движения по дугам и кругам; последовательные, одноименные, разноименные движения прямыми и согнутыми руками; сочетание движений руками и головой.

*Движения прямыми и согнутыми ногами:* движения стопами стоя и сидя; выставление ноги на носок, поднимание и удержание ног вперед, назад в сторону; полуприседания и приседания, выпады, махи; подскоки на месте и с продвижением вперед; сочетание движений ногами с движениями руками и туловищем; движения ногами у опоры (элементы классического экзерсиса).

*Упражнения для мышц туловища и шеи:* наклоны вперед, назад, в сторону, прогнувшись с различным положением рук; повороты и круговые движения головой и туловищем из различных исходных положений; упражнения общего воздействия в положении сидя и лежа; сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами.

*Упражнения в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве:* лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях неустойчивого равновесия тела.

*Упражнения с партнером:* без предметов и с предметами (набивной мяч, обруч, гимнастическая палка).

*Упражнения с предметами:* мяч, набивной мяч, гимнастическая палка, скакалка и др. гигиенической и функционально-развивающей направленности; упражнения с предметами в парах и тройках.

*Упражнения у гимнастических снарядов и со снарядами:* упражнения на гимнастической стенке силовой направленности и для развития гибкости; упражнения с использованием гимнастических скамеек.

*Упражнения в расслаблении для рук, ног и туловища.*

### *Самостоятельная работа*

В составе учебных отделений:

1. Провести серию общеразвивающих упражнений, используя рассказ, показ и комбинированные способы информирования. Оказать помощь, используя подсчет, зеркальный показ и подсказывающие указания. Исправлять ошибки, не прерывая выполнение упражнения.
2. Обучить упражнению, используя целостный и раздельный методы.
3. Провести серию общеразвивающих упражнений поточным способом.

## ***Раздел 6. Акробатические упражнения***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика акробатических упражнений и их классификация. Основы техники акробатических упражнений. Методика обучения базовым упражнениям статического и динамического характера. Инвентарь и оборудование для занятий акробатикой. Приемы страховки и помощи. Соблюдение мер безопасности при выполнении акробатических упражнений.

### *Практический материал*

*Положение группировки:* сидя, лежа на спине, в приседе.

*Перекаты:* в группировке вперед, назад, в стороны; прогнувшись в стороны; из стойки на лопатках; круговой перекат в седе ноги врозь; из стойки на коленях; из стойки на голове и руках в упор лежа на бедрах.

*Кувырки:* вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках и из седа, длинный кувырок, кувырок вперед прыжком; так же через препятствие; кувырок назад согнувшись; так же из седа; кувырок вперед из стойки на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вдвоем вперед; комбинации, составленные из разнонаправленных перекатов и кувырков, а также прыжков с различным движением ног и поворотами.

*Перевороты:* боком (колесо), рондат (переворот боком с поворотом), переворот вперед разгибом с головы (с помощью).

*Стойки:* на лопатках, на голове и руках, на руках.

*Гимнастический мост:* с опорой на две и одну ногу; мост из положений лежа на спине, наклоном назад, переход из моста поворотом в упор присев.

*Прыжки:* с места и с двух-трех шагов: вальсет; вверх с поворотом на 180°, 360° и более; с навесного мостика: с поворотом на 90°, 180° и 360° на точность приземления;

*Парные упражнения:* вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой на руки нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине.

### *Самостоятельная работа*

1. Самостоятельно составить и выполнить акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, прыжки с различным движением ног и поворотами на 180° и более.

2. По заданию преподавателя обучить студентов отделения акробатическому или статическому упражнению (балансированию).

3. Провести подвижную игру или эстафету с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

## ***Раздел 7. Гимнастические прыжки***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика гимнастических прыжков, их классификация. Основы техники и методики обучения опорным прыжкам, включенным в школьную программу по физической культуре. Организация занятий и обеспечение безопасности обучаемых. Приемы оказания помощи и страховки. Требования к оборудованию мест занятий.

### *Практический материал*

*Безопорные прыжки в короткую и длинную скакалку:* комбинация прыжков в короткую скакалку с разнообразным вращением предмета;

пробегание под вращающейся длинной скакалкой по одному, вдвоем, группой; прыжки обычные, в упоре присев, в упоре лежа по одному и группой; игровые задания в прыжках с бросками и ловлей мяча.

*Двигательные задания для обучения приземлению:* отработка позы приземления на месте, с подскока, с прыжка в глубину; то же с движениями в полете: ноги врозь, взятием группировки, поворотами; прыжки в глубину из боковой и задней стоек на точность приземления.

*Прыжки опорные через гимнастического козла в ширину и в длину:* наскок в упор сидя на пятках, переход в упор присев и соскок вверх прогнувшись; наскок в упор присев и соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь и согнув ноги.

*Прыжки опорные через гимнастического коня в ширину и в длину:* прыжок наступая, углом, углом махом одной с косога разбега, углом вперед махом одной; прыжок согнув ноги и боком через коня в ширину; то же через коня с ручками; прыжок ноги врозь через коня в длину (мужчины).

#### *Самостоятельная работа*

Разучить в составе учебных отделений отдельных фаз опорного прыжка: разбега и наскока на мостик, отталкивания ногами, отталкивания руками от снаряда, полета после отталкивания руками, приземления. Отработка в парах приемов страховки и помощи.

По заданию преподавателя в составе учебного отделения объяснить и показать последовательность методических приемов обучения одному из опорных прыжков, включенных в школьную программу по физической культуре.

### ***Раздел 8. Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах***

#### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика и значение упражнений в висах и упорах как эффективного средства формирования координации движений, тренировки вестибулярного анализатора, развития мышц туловища и плечевого пояса.

Понятие о силовых и маховых упражнениях. Статические упражнения и силовые перемещения. Структура маховых упражнений. Гимнастические снаряды, предназначенные для выполнения упражнений в висах и упорах.

### *Практический материал*

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах. Для девушек: брусья разной высоты и бревно; дополнительно: низкое бревно, гимнастические скамейки. Для юношей основными снарядами являются перекладина (низкая, средняя, высокая) и брусья.

#### ДЕВУШКИ

##### Брусья разной высоты

*Висы, размахивания, перемахи:* стоя и присев хватом за н/ж; вис на в/ж; размахивания изгибами в висе на в/ж; из виса стоя прыжком упор на н/ж; упор сзади; вис присев на н/ж одной и двумя; вис лежа; вис лежа ноги врозь (верхом); перемахи согнув ноги, одной и двумя в вис лежа на н/ж; перемахи с поворотами в вис лежа на одной на н/ж; сед на бедре; из виса лежа на правой круг левой вправо с поворотом направо на 270°;

*Подъемы:* из виса присев на н/ж толчком двумя в упор на в/ж; из виса стоя махом одной толчком другой переворотом на н/ж; переворотом на в/ж махом одной, толчком другой; то же из виса прогнувшись с опорой ногами о в/ж; из виса присев на правой на н/ж подъем разгибом левой в упор на в/ж.

*Опускания и спады:* из упора на в/ж в вис присев и в вис лежа на н/ж; опускание вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор стоя хватом за н/ж; из упора на в/ж назад в вис присев на одной и двух или в вис лежа на н/ж.

*Соскоки:* из седа на бедре, из упора и упора сзади махом назад и махом вперед; из упора ноги врозь правой перемахом левой с поворотом направо; то же с поворотом кругом; из виса сидя сзади на н/ж лицом к в/ж махом вперед на н/ж и соскок; из седа углом и из упора сзади на н/ж соскок углом назад; из упора на в/ж махом назад соскок с поворотом.

## Бревно

Ходьба по низкому бревну (гимнастической скамейке) с различной амплитудой движений и ускорениями; разновидности ходьбы с движением руками, приставной и переменный шаги, шаг польки, галоп.

*Стойки и седы:* на носках, на одной ноге, на колене; седы на бедре, углом упор сзади.

*Повороты:* на носках, в полуприседе и приседе, махом одной вперед и назад.

*Наскоки:* с косого разбега наскок в упор присев; в сед на бедре поперек; перемахом одной, в упор; то же с опорой одной сбоку; в упор на колене, в упор присев на одной и двух ногах; в сед на пятках.

*Равновесия:* «ласточка», махом вперед поворот кругом в равновесие; полушпагат; перемены седов и упоров; положение лежа на животе; упор лежа на бедрах, углом и углом ноги врозь.

*Прыжки:* на двух ногах, с одной на две и с двух на одну; на двух со сменой положения ног; сгибая ноги вперед; со сменой согнутых ног спереди; с поворотами на 90°.

*Соскоки:* прогибаясь из стойки продольно и поперек; так же с конца бревна; так же махом одной с шага, с разбега; из упора стоя на колене махом ноги назад соскок прогнувшись.

## ЮНОШИ

### Брусья (низкие и средние)

*Упоры и седы:* упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение) вперед, назад и повороты в упор продольно и обратно; сед ноги врозь; размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук (вначале на махе вперед, затем на махе назад).

*Подъемы:* махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях; из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъем в сед ноги врозь;



то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь и в упор.

*Кувырки и стойки:* кувырок вперед из седа ноги врозь и из стойки на плечах; стойка на плечах силой из седа ноги врозь и кувырок вперед в сед ноги врозь, опускание вперед из стойки на плечах и мах вперед.

*Соскоки:* из упора махом вперед и махом назад; то же с поворотами на 90° и 180°; с концов брусьев лицом наружу махом назад соскок перемахом одной с поворотом; то же перемахом ноги врозь.

#### Перекладина низкая

*Смешанные висы и упоры:* стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри.

*Висы и упоры:* вис прогнувшись; упор верхом.

*Подъемы:* прыжком подъем в упор; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

*Соскоки:* из упора махом назад, из упора сзади махом вперед, то же с поворотом на 90°.

#### Перекладина средняя

*Подъемы и опускания:* переворотом в упор толчком двумя; из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной вне; силой подъем переворотом в упор; из виса на одной (завесом) подъем в упор ноги врозь (верхом); из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

*Повороты в упоре:* из упора сзади в упор; из упора ноги врозь поворот кругом направо и налево в упор с перемахом назад.

*Обороты:* из упора ноги врозь оборот вперед верхом; оборот вперед и назад в упоре.

*Соскоки:* дугой из упора и после оборота назад.

### Перекладина высокая

*Махи:* изгибами; мах дугой; размахивания в висе.

*Подъемы и опускания:* из виса силой подъем переворотом в упор; то же из виса углом;

*Повороты:* в висе махом вперед, то же после перехвата скрестно на махе назад.

*Обороты:* вперед и назад в упоре, мах дугой.

*Соскоки:* дугой из упора и после оборота назад; махом назад; то же с поворотом на 90° и 180°.

### *Самостоятельная работа*

Разучить и продемонстрировать учебно-зачётные упражнения на видах гимнастического многоборья.

## **Раздел 9. Прикладные упражнения**

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика прикладных гимнастических упражнений, их значение для адаптации к окружающей среде и безопасной жизнедеятельности. Классификация прикладных упражнений. Особенности методики разучивания и применения в занятиях с разными возрастными группами. Организация занятий. Требования к обеспечению мер безопасности.

### *Практический материал*

*Упражнения в лазании, перелезании и преодолении препятствий:* вертикальное и диагональное лазание по гимнастической стенке; лазание в смешанных упорах и висах по скамейке, бревну, канату, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка, канат-стенка); преодоление препятствий, составленных из гимнастических скамеек, горок матов, коня, нижней жерди брусьев, низкой перекладины и т.п.; лазание по вертикальному канату: приемы захвата каната ногам; лазание произвольное, в три и два приема, без захвата каната ногами.

*Прикладные упражнения в равновесии:* ходьба с перешагиванием через препятствия (набивные мячи, палки); то же с бросанием и ловлей мяча, пролезанием в обруч, под натянутую веревочку и т.п.; расхождение вдвоем на низком и высоком бревне.

*Упражнения в поднимании и переноске груза:* мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров.

*Упражнения в метании и ловле:* броски на дальность и в цель (вертикальную, горизонтальную, движущуюся), сочетание метания с другими движениями; метание из различных исходных положений (стоя на коленях, лежа); броски и передача мяча в парах; «школа малого мяча».

*Прикладные прыжки:* спрыгивание (в глубину) и перепрыгивание; преодоление препятствий прыжком: наступая, боком согнув ноги; запрыгивание на горку матов.

*Эстафеты и игры с лазанием, бегом, прыжками, преодолением препятствий* передачей мяча, бросками и ловлей, упражнениями в равновесии, с переноской груза.

#### *Самостоятельная работа*

Проведение на группе разработанных в составе учебного отделения игровых заданий, подвижных игр и эстафет, включающих прикладные упражнения: бег, прыжки, лазание и перелезание, метание и ловля мяча. Задания могут выполняться с использованием снарядов массового типа (гимнастическая стенка, скамейки, бревно) и различных предметов (палки, скакалки, мячи, обручи и др.).

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

*Виды контроля и отчетности студентов* дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления

и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью -экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение лабораторных работ;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;

*Промежуточная аттестация* осуществляется в конце года 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.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время

предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка.

Приводятся 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,

***Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачетом***

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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

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

**Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине**

**«Гимнастика»**

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.

3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?
4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.
6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?
7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?
8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?
9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.
10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?
11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?
12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.
13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?
15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях гимнастикой.

**16.** Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.

**17.** Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.

**18.** Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

**19.** Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.

**20.** Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?

**21.** Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

**22.** Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.

**23.** Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.

**24.** Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

**29.** Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.

**30.** Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

**31.** Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.
34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.
35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.
36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -368 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -231 с.
- 3.Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.



5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.
2. Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.
3. Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методические рекомендации для студентов, специализация «Аэробика и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.

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

*www.sportedu.ru*

*www.fitimage.ru*

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

*www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika*

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура (Гимнастика) и элективного курса по физической культуре (Гимнастика)»**

- стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;
- комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;
- гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;
- комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.;
- звуковоспроизводящая аппаратура;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.
- оргтехника: компьютеры стационарные, принтер, сканер, копировальный аппарат.

### *1) Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

#### *Кабинеты:*

- 16
- 209 гимнастический зал
- 210 гимнастический зал
- 212 кабинет.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

1. по дисциплине (модулю) \_«Физическая культура (Гимнастика) для обучающихся института ИСиФВ \_\_\_\_\_ 1 курса, направления 49.03.01 подготовки/ специальности Физическая культура \_\_\_\_\_ направленности (профилю) Спортивная подготовка \_\_\_\_\_ Очная/заочная \_\_\_\_\_ формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная форма обучения, 1 семестр – заочная форма обучения

Форма аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	3	5
2	Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»	4	5
3	Тестирование по теме «Строевые упражнения»	5	5
4	Тестирование по теме «Разновидности передвижений»	6	5
5	Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»	8	5
6	Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку	9	5
7	Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)	21	5
8	Тестирование «Упражнения на равновесие»	22	5
9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)	24	5
9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)	26	5
10	Написание реферата	28	10
11	Написание конспекта урока	29	5
12	Написание реферата	30	5
	Плсещение занятий	<b>В течение периода обучения</b>	<b>10</b>

	<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»</i>	10

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала 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 \_Институт спорта и физического воспитания\_

Кафедра \_ТиМ гимнастики\_

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б.1 Б.25 \_\_ «Физическая культура  
Гимнастика)»»**

(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 \_1917\_ г.

*Москва - 2017*

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 1,2 семестры (очная)  
1 семестр (заочная)

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

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	1,2	1

	социальной и профессиональной деятельности.		
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять возникающие в процессе обучения ошибки	2	1
<b>ОПК-2</b>	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1
	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
<b>ОПК-8</b>	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2	1
<b>ПК-3</b>	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом учебных планов;	1,2	1
	Владеть: составлением планов и программ занятий с	2	1

	учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.		
--	---	--	--

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (зачетных единиц), 144 академических часов.

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I	2	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		-	1		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		-			
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		-	1		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	2 1	2	12			
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		4			
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		4			
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		4			



3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	1		12	6		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		6	1		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2		6	5		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		12	9		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	2		4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	2		4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	2		4	5		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.	1 2		10	3		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.	1		4	1		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2		6	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1,2		13	1		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		3			
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		3			
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		4			
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		4	1		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		12	4		

	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		6	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		6	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		8	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	1		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		4	1		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	4		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	1		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	1		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		2	1		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
						9	Дифференцированный зачет
<b>Итого часов: 144</b>			4	94	37	9	

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I		2	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	I		2	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика	I		1	14		

	структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.						
<b>5</b>	Раздел 5. Воспитание двигательного-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательного-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		<b>1</b>	<b>15</b>		
<b>6</b>	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	I		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			<b>2</b>			
<b>7</b>	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития	I		<b>1</b>	<b>14</b>		

	гибкости.						
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	I		<b>1</b>	<b>12</b>		
<b>9</b>	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	I		<b>1</b>	<b>14</b>		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Дифференцированный 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 легкой атлетики имени Н.Г. Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.26» «Легкая атлетика»**

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.

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

Составитель: Никонов Владимир Игоревич к.п.н., Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

Рецензент:

---

---

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

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

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика» является формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах.

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

Изучение дисциплины у студентов 2 курса, очной формы обучения реализуется в течении двух (3, 4) семестров. Изучение дисциплины у



студентов заочной формы обучения происходит в течении одного (4) семестра. В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4

<b>ОК-8</b>	<i>Знать: - историю возникновения, становления и развития легкой атлетики как вида спорта;</i>	3	4
	<i>Знать: - закономерности формирования двигательных умений и навыков занимающихся;</i>	3	
	<i>Знать: - способы организации учащихся на занятиях физической культурой;</i>	3	
	<i>Уметь: - аргументировать социальную и личностную значимость легкой атлетики как вида спорта, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;</i>	3	
	<i>Уметь: - технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;</i>	3	
	<i>Уметь: - объяснять и демонстрировать основные и вспомогательные упражнения при обучении технике видам легкой атлетики;</i>	3	
	<i>Владеть: - методами обучения, формами организаций занятий, приемами управления группой;</i>	3	
	<i>Владеть: - командами для проведения строевых упражнений: построений, перестроений, движения группы при проведении занятия по лёгкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть: - профессиональной терминологией для постановки задач и объяснения упражнений в процессе обучения конкретным двигательным действиям;</i>	3	
	<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: - основные принципы применения легкоатлетических упражнений для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</i>	
<i>Знать: - основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);</i>		3	
<i>Знать: - принципы, методы и средства обучения двигательным действиям;</i>		3	
<i>Знать: - технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям (спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание копья);</i>		3	
<i>Уметь: - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</i>		3	
<i>Уметь: - использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности</i>		3	
<i>Владеть: - приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>		3	
<i>Владеть: - элементарной техникой легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания, ходьба) и уметь её демонстрировать.</i>		3	



1	<i>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</i>						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	3	2				
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	3					
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3	2				
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3	2				
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3		6	6		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	6		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	6		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	3		6	6		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	6		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	3		6	8		
	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3		6	8		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4		6	8		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	4		4	6		
2	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4		6	6		

	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4		6	6		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4		6	6		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4		6	6		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4		6	6		
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4		6	6		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4		4	6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4		4	6		
						6	<b>ЗАЧЕТ</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>	<b>96</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>216</b>

#### 4.2. Заочная форма обучения

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса реализуется в течении одного семестра (4).

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

1	<b>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</b>					
	<b>1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.</b>	4			6	
	<b>1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.</b>	4			6	
	<b>1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам</b>	4				
	<b>1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике</b>	4			6	
	<b>1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>	4			6	
	<b>1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.</b>	4			6	
	<b>1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
	<b>1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований</b>	4		2	6	
2	<b>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</b>					
	<b>2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы</b>	4			6	

	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4			6		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4			6		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4			6		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4			6		
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)				6		
		4				9	<b>ЗАЧЕТ</b>
	<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>144</b>

#### 4.3. Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО, ВПО)

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса реализуется в течении одного семестра (4).

№	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	
1	<b>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</b>						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	4			6		
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	4			6		
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	4			8		
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4	2				
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4			6		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4			6		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и	4		2	6		



	правила соревнований						
2	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4			6		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4			6		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4			6		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4			6		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4			6		
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)				6		
		4				9	<b>ЗАЧЕТ</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>144</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) «Легкая атлетика».**

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) обучающихся**

1. История легкой атлетики.
2. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м.
3. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике (общее представление).
4. Анализ техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
6. Использование средств и методов легкой атлетики в физической подготовке школьников.
7. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
8. Варианты стартовых положений у бегунов на различные дистанции.
9. Анализ техники бега на короткие дистанции.
10. Методика обучения эстафетному бегу 4x100 м.
11. Стартовая бригада судей, их функции и обязанности во время судейства соревнований.
12. Легкая атлетика в программах высших учебных заведений.
13. Финишная бригада судей, их функции и обязанности во время судейства соревнований.
14. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
15. Работа бригады судей-секундометристов на финише.
16. Методика обучения высокому и низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
17. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
18. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу.
19. Методика обучения технике видов легкой атлетики.
20. Развитие скоростных качеств средствами легкоатлетических упражнений.
21. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
22. Организация и проведение соревнований по кроссу на пересеченной местности.
23. Анализ техники метания мяча.
24. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
25. Количество участников выходящих в финальную стадию соревнований прыгунов в высоту. Количество попыток на каждой высоте. Определение победителя в прыжках в высоту.
26. Основы техники ходьбы.
27. Методика обучения метанию мяча
28. Организация и проведение соревнований по метанию мяча, гранаты в условиях школы (оборудование и разметка секторов).

29. Основы техники бега.
30. Определение победителей соревнований в прыжках и метаниях.
31. Основы техники прыжков.
32. Развитие выносливости средствами легкой атлетики.
33. Основы техники метаний.
34. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.
35. Разновидности эстафетного бега проводимого на стадионе
36. Упражнения для обучения технике метания мяча.
37. Судейство соревнований по прыжкам в высоту и длину.
38. Виды разбегов в легкоатлетических метаниях.
39. Классификация легкоатлетических упражнений.
40. Организация и судейство соревнований по прыжкам в длину.
41. Сходство и различие в цикле движений спортивной ходьбы и бега.
42. Упражнения для обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
43. Легкоатлетические упражнения – средство развития физических качеств и оздоровления населения.
44. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
45. Работа секретарей соревнований по прыжкам в высоту и длину (ведение протокола, определение победителя).
46. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
47. Специальные упражнения для обучения технике гладкого бега.
48. Судейство соревнований по метанию мяча
49. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
50. Методика развития скорости бега и скоростной выносливости в спринте.
51. Сходство и различие в проведении соревнований в прыжке в длину и в высоту с разбега.
52. Подготовка к отталкиванию и отталкивание в прыжках в длину с разбега.
53. Методика обучения технике бега с высокого и низкого старта.
54. Обязанности судей на дистанции в спортивной ходьбе и эстафетах.
55. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу.
56. Длина и скорость разбега в прыжках в длину и высоту.
57. Судейство соревнований в эстафетном беге 4x100 м.
58. Методика обучения спортивной ходьбе.
59. Измерение спортивных результатов в метаниях (ядро, копье, мяч, граната).
60. Измерение спортивных результатов в прыжках в высоту и длину.

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

### **а) Основная литература:**

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.:ил.

2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.

3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point):

- Классификация и характеристика легкой атлетики как вида спорта.
- Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
- История, состояние и перспективы развития легкой атлетики.
- Основы техники видов, методика обучения, воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами легкой атлетики.
- Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.

2. Тестовые задания к теоретическому зачету в письменной форме или (компьютерный класс кафедры).

3. Операционная система – Microsoft Windows.

4.Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

5. Локальная антивирусная программа – Dr.Web.

6. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Adobe Acrobat DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

8. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Методический кабинет № 303 с наличием учебно-методической литературы:

а). Учебники, учебные пособия, научная и специальная литература.

б). Специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы.

в). Учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ

2. Мультимедийные аудитории № 210 и 211 с наличием видео материалов с Чемпионатов мира и Европы по легкой атлетике и Олимпийских Игр, для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доски.

3. Легкоатлетический манеж с подготовленными для проведения практических занятий секторами.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика» для обучающихся в институте спорта и физического воспитания, 2 курса, 1,2,3 отделений, направления подготовки «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» - очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Подготовительная часть урока по легкой атлетике»	5 неделя	5
2	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.	3-10 неделя	5
3	Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»	2 неделя	3
4	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м»	4неделя	5
5	Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».	7 неделя	3
6	Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).	9 неделя	5
7	Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»	11 неделя	5
8	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	12 неделя	5
9	Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»	14 неделя	5
10	Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»	16 неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»	24 неделя	5
12	Выполнение практического задания в метании копья, мяча	28 неделя	3
13	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».	32 неделя	5
14	Посещение практических занятий	В течении семестров	0,25
	<b>Зачет /дифференцированный</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	145см	125см
2	Эстафетный бег 4x100м	52 сек	60 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	6,30 мин	7.00 мин
4	Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»	13,2 сек	15,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	140 см	120 см
6	Толкание ядра	9,00 м (6 кг)	7,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5,00 м	3,80 м
8	Барьерный бег 60 м	10,6 сек	12,6 сек
		91,4 см	76,2 см
		8,50 м	7,50 м
9	«Бег на длинные дистанции:- 2000 м и 3000 м	12,30 мин	9,30 мин
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

## 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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методик легкой атлетики имени Н.Г. Озолина**

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

**Б1.Б26 «Легкая атлетика»**

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.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 216 часа и 6 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3, 4.

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

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика» является формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Программа реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Легкая Атлетика»**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-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	
1	Введение в дисциплину «Легкая	3			2		

	атлетика, история развития»						
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике	3	2		2		
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	3	2		2		
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	3	2		2		
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	3		8	8		
6	Основы техники бега на короткие дистанции	3		8	8		
7	Основы техники спортивной ходьбы	3		8	8		
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	3		8	8		
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	3		8	8		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	3		8	8		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»	4		8	8		
12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	4		8	8		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	4		8	8		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	4		8	8		
15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	4		4	4		
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4		4	4	6	Зачет
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4		4	4		
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	4		2	4		
19	Использование легкоатлетических	4		2			

упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.						
---	--	--	--	--	--	--

**5.1. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Легкая атлетика, история развития»	4			2		
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике	4			2		
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	4			4		
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	4			2		
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	4		2	8		
6	Основы техники бега на короткие дистанции	4		2	8		
7	Основы техники спортивной ходьбы	4		2	8		
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	4		2	8		
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	4		2	8		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	4		2	8		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»	4		2	8		

12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	4			8		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	4			8		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	4			8		
15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	4			6		
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4			6	9	Зачет
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4			6		
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	4			6		
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	4			6		

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 спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.27 ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

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  
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, профессор кафедры теории и методики  
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного  
поло

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.Б.27 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.Б.27 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.Б.27 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

### 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	Ускоренная 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	5	5
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4	5	5
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	4	5	5
<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	5	5
	<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	5	5
	<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	5	5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	4	5	5



	<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	5	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований</li> </ul>	4	5	5
<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	5	5
	<p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов</p>	4	5	5
	<p><i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности</p>	4	5	5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единицы**, 144 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	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4		1	1		
2	Техника спортивных способов плавания	4	2	32	14		

2.1	Кроль на груди			10			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	4	2	12	10		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			6			
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	4	2	22	16		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину.			4			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	4		8	10		
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			2			
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	4			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4		1			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>76</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</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	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	Техника спортивных способов плавания	5	1	6	40		

2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			2			
2.3	Брасс			2			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	5			<b>30</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	5	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			2			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	5			<b>18</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	5			<b>3</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма (ускоренное обучение на базе СПО, ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	5	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
2.1	Кроль на груди			1			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			2			

2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	5			32		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	5	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			1			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	5			<b>18</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	5			<b>3</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.Б.27 Плавание».

Экзамен состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

### Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.

3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на спине.
4. Профессионально-прикладное значение плавания.
5. Техника движений ногами в способе кроль на спине.
6. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Техника движений ногами в способе брасс на груди.
9. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
10. Основные принципы обучения и тренировки в плавании.
11. Техника движений ногами в способе плавания на боку.
12. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе плавания на боку.
13. Техника движений ногами в способе баттерфляй (дельфин).
14. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на спине.
15. Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

16. Техника движений ногами в способе брасс на спине.
17. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
18. Организация и проведение соревнований по плаванию.
19. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
20. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди.
21. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
22. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
23. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
24. Обучение плаванию в детских садах.
25. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди.
26. Методика обучения движениям ногами в способе плавания на боку.
27. Плавание в общеобразовательных учреждениях.
28. Техника движений руками и дыхания в способе плавания на боку.
29. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
30. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
31. Техника движений руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
32. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на спине.
33. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
34. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на спине.
35. Методика обучения движениям ногами в способе баттерфляй (дельфин).
36. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
37. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
38. Методика обучения способам погружения и ныряния в длину.
39. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
40. Методика обучения открытым поворотам.

- 41.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 42.Методика обучения закрытым поворотам.
- 43.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
- 44.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 45.Методика обучения стартовому прыжку.
- 46.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
- 47.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
- 48.Методика обучения старту из воды.
- 49.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
- 50.Техника способов ныряния в длину.
- 51.Методика обучения транспортировке в воде.
- 52.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
- 53.Техника способов погружения и ныряния в глубину.
- 54.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
- 55.Непрерывный (переменный) метод тренировки.
- 56.Техника выполнения открытых поворотов.
- 57.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
- 58.Интервальный (повторный) метод тренировки.
- 59.Техника выполнения закрытых поворотов.
- 60.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
- 61.Техника выполнения стартового прыжка.
- 62.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
- 63.Техника выполнения старта из воды.
- 64.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.

- 65.Техника способов транспортировки в воде.
- 66.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 67.Техника способов освобождения от захватов утопающего.
- 68.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 69.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе плавания на боку.
- 70.Техника способов противодействия судороге при плавании.
- 71.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 72.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
- 73.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 74.Техника плавания в усложненных условиях.
- 75.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание».**

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

б) Дополнительная литература:

1.Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.



- 2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
- 3.Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
- 4.Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, акваэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
- 5.Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
- 6.Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
- 7.Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
- 8.Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
- 9.Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
- 10.Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,

аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.

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

– <http://medicinesport.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Б1.Б.27 Плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):*

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях:

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
5. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.Б.27 Плавание» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса (1-17 группы), направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной, заочной и ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма обучения), 5 семестр (заочная и заочная ускоренная формы обучения)

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)	в течение семестра	5
2	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)		5
3	Выполнение контрольного норматива (50м брасс)		5
4	Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)		5
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»		5
6	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»		5
7	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»		5
8	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»		5
9	Выполнение контрольного норматива (50м на боку)		5
10	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)		5
11	Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)		5
12	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении		5
13	Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)		5

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

14	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)		5
15	Выполнение контрольного норматива (10х50м интервальное плавание)		5
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)		5
17	Посещение занятий		10
	<b>Экзамен</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
2	Сообщение по теме «Методика обучения плаванию»	5
3	Тест по теме «Прикладное плавание»	5
4	Тест по теме «Введение в предмет, основы гидродинамики, техника спортивных способов плавания»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

**Шкала 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 теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.27 ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2018г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.Б.27 Плавание»** составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа.

**2.Семестр освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание»:** 4 (очная форма обучения), 5 (заочная и заочная ускоренная формы обучения).

**3.Цель освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.Б.27 Плавание»:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Ускоренная 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	5	5
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4	5	5
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	4	5	5
<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	5	5
	<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	5	5
	<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	4	5	5



	образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			
<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.	4	5	5
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	4	5	5
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	4	5	5
<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	5	5
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	4	5	5
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	4	5	5

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4		1	1		

<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	4	2	32	14		
2.1	Кроль на груди			10			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	4	2	12	10		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			6			
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	4	2	22	16		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину.			4			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	4		8	10		
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			2			
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	4			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>76</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</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	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	<b>Техника спортивных способов</b>	5	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>40</b>		

	<b>плавания</b>						
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			2			
2.3	Брасс			2			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	5			<b>30</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	5	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			2			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	5			<b>18</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	5			<b>3</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма (ускоренное обучение на базе СПО, ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	5	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
2.1	Кроль на груди			1			
2.2	Кроль на спине			1			

2.3	Брасс			2			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	5			<b>32</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			1			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	<b>5</b>			<b>18</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	<b>5</b>			<b>3</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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**

**«Б1.Б.28 Физическая культура и спорт»**

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 (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:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры ТМОФКиС  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Моисеев Александр Борисович - к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья и восточных боевых искусств

## **1. Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

–обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

–формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

–овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

–ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

–овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

–овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

–подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (теоретическая часть).

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ООП (ОПОП) входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и профилей подготовки. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является теоретико-методической базой для освоения практических и теоретических дисциплин физкультурно-спортивной направленности:

– история физической культуры;

– теория и методика физической культуры;

- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- теория и методика избранного вида спорта;
- волейбол;
- тяжелоатлетические виды спорта;
- баскетбол;
- лыжные гонки;
- гимнастика;
- легкая атлетика;
- плавание;
- психология физической культуры и спорта;
- педагогика физической культуры и спорта;
- теория спорта;
- теория и методика детско-юношеского спорта;
- спортивно-педагогическое совершенствование;
- элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт"	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	1	2
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	1	2
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	1	2
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> - цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; - методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения; - методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	1	2
	<i>Уметь:</i> - грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; - формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности; - использовать методы формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.	1	2
	<i>Владеть:</i> - методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности;	1	2



- методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.		
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 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	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	2	2	
3	Социально-биологические основы физической культуры	1	2	2	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	1	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	2	2	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2	2	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	1	2	2	
9	Спорт. Классификация видов спорта.	1	2	2	

	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений				
10	Спортивные и подвижные игры	1	2	2	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	2	2	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	1	2	2	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	2	2	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	2	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	2	2	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1	2	2	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	1	2	2	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>36</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	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2		4	

3	Социально-биологические основы физической культуры	2		4	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2		4	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		4	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	2	2	2	
9	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	2		4	
10	Спортивные и подвижные игры	2		4	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	2		4	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	2		4	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	2		4	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		4	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		4	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2		4	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2		4	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в	2		4	

	профессиональной деятельности			
<b>Итого часов: 72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### **Контрольные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Каково состояние современной системы физического воспитания в нашей стране?
2. Почему дисциплина «Физическая культура» является обязательной для общеобразовательных школ и вузов нашей страны?
3. Каковы основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении?
4. Какие оздоровительные средства физической культуры используются для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда?
5. Как проводится профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза?
6. Когда и в каком городе проводилась Всемирная Универсиада в России? Каковы её результаты?
7. Когда и при каких обстоятельствах зародился комплекс ГТО?
8. Каковы цель, задачи, структура, основные требования нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
9. Что такое гиподинамия? Её причины и следствия.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. В чем различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»?
12. Какова роль физической культуры в обеспечении здоровья?
13. Что такое здоровье? Каковы его содержание и критерии?
14. Что такое лечебная физическая культура? Какие задачи она решает?
15. Какие методические принципы физического воспитания вы знаете?
16. В чем различие общей и специальной физической подготовки студентов?
17. В чем назначение мышечной релаксации?

18. Каковы структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности?
19. Что понимается под физической культурой личности?
20. Какие проблемы в повышении мотивации студентов?
21. Что такое спорт? В чем его отличие от других видов физкультурной деятельности?
22. Каково влияние занятий спортом на личностные и физические качества человека?
23. Что такое рекреация? В чем её отличие от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности?
24. Какие национальные виды спорта существуют на территории РФ?
25. Охарактеризуйте традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы?
26. Какова роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях?
27. Какие виды самоконтроля могут использоваться на занятиях различной направленности?
28. Что такое восстановление? Какие виды восстановления используются после физических нагрузок?
29. Каковы цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий?
30. Что такое профессионально-прикладная физическая культура? Каковы ее видовые характеристики и функциональное назначение?

### **Объемные требования к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
9. Воздействие естественных природных, гигиенических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
17. Виды физических нагрузок и регуляция их интенсивности.
18. Адаптация к физическим нагрузкам и методика увеличения мышечной массы.
19. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии и факторы, его определяющие.
21. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
22. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
23. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Здоровый стиль жизни.
24. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
25. Гигиенические основы закаливания.
26. Личная гигиена студента и ее составляющие.
27. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
28. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи.
33. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
34. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Формы занятий физическими упражнениями.
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
38. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
40. Спорт. Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
41. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
42. Единая спортивная классификация в различных видах спорта. Ее функциональное назначение

43. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные организации.
44. Современные популярные системы физических упражнений.
45. История комплекса ГТО и БГТО. Задачи и значение современного комплекса ГТО для различных слоев населения.
46. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
47. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
48. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его цели, задачи и методы исследования. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
49. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
50. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи, общие положения. Место в системе физического воспитания студентов.
51. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки.
52. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
55. Технология составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **а) Основная литература:**

1. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. –144 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на Дону, 2003. – 384 с.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
6. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. – М.: РУДН, 2006. -169 с.
7. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2005. – 416 с.
8. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006. – 193 с.
9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон №329-ФЗ. – М.: Проспект, 2010. – 40 с.
10. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. – 264 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 478 с.
12. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007. – 116 с.

б) Дополнительная литература:

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физ. культура, 2009. – 492 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л. П. Матвеев. / Физическая культура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. Пособие. / Т.М. Резер. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. Гос. Проф.-пед. ун-т», 2005. – 120с.
4. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.



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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	minsport.gov.ru
2.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) Международная федерация университетского спорта	http://fisunet.net
3.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	sport.mos.ru
4.	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
5.	Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК России).	studsportclubs.ru
6.	Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ).	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
7.	Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. Ростов-на Дону, 2003.	http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины:*

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа с обучающимися с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Эссе на тему «Мой здоровый образ жизни»</i>	10	7
2	<i>Эссе на тему «Спорт в моей жизни»</i>	11	7
3	<i>Эссе на тему «Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания»</i>	12	7
4	<i>Эссе на тему «Физическая культура в моей профессиональной деятельности»</i>	13	7
5	<i>Эссе на тему «Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений»</i>	14	7
6	<i>Наличие конспектов лекций</i>	15	9 (по 0,5 за конспект)
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
8	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам лекций, пропущенных студентом</i>	5 за 1 тему
2	<i>Написание конспектов лекций, пропущенных студентом</i>	9

### 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 «Физическая культура и спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Мой здоровый образ жизни»	7
2	Эссе на тему «Спорт в моей жизни»	7
3	Эссе на тему «Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания»	7
4	Эссе на тему «Физическая культура в моей профессиональной деятельности»	7
5	Эссе на тему «Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений»	7
6	Наличие конспектов лекций	10 (по 1 за конспект)
7	Написание реферата по темам лекций, пропущенных студентом	15
8	Посещение занятий	20
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.28 Физическая культура и спорт»  
)**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
2018г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт»** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины: 1**

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха; овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

<i>ОК-8</i>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<i>ОПК-10</i>	Способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-

	ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
--	--

### 5.Краткое содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	2	2	
3	Социально-биологические основы физической культуры	1	2	2	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	1	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	2	2	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2	2	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям	1	2	2	



	физической культурой				
9	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	2	
10	Спортивные и подвижные игры	1	2	2	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	2	2	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	1	2	2	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	2	2	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	2	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	2	2	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1	2	2	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	1	2	2	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

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

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2		4	
3	Социально-биологические основы физической культуры	2		4	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2		4	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		4	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	2	2	2	
9	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	2		4	
10	Спортивные и подвижные игры	2		4	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	2		4	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	2		4	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	2		4	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		4	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		4	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2		4	
17	Массовые физкультурно-спортивные	2		4	

	мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности				
<b>18</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>2</b>		<b>4</b>	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>8</b>	<b>64</b>	<b>зачет</b>

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



**Институт туризм, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественно-научных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.1 Статистическая обработка данных»**

(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, ускоренная*

Год набора 2018 г. \_\_\_\_\_

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ИТРРиФ  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, профессор кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ; Бажинов Сергей Игоревич, к.т.н., доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ; Конюхов Владимир Георгиевич, к.т.н., доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, профессор кафедры биомеханики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Статистическая обработка данных» является формирование компетенций, базирующихся на использовании методов математической статистики применительно к задачам профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Язык реализации дисциплины русский.

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

Дисциплина «Б1.В.ОД.1 Статистическая обработка данных» является обязательной дисциплиной вариативной части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам), а также знания и умения, полученные при освоении дисциплин математика, информатика и спортивная метрология. Освоение методов математической статистики необходимо для изучения всех дисциплин естественнонаучного цикла. Знание этих методов и практических приемов статистических расчетов позволит студентам при подготовке выпускной квалификационной работы и в последующей работе по специальности ввести элементы точной количественной оценки тех фактов, которые будут появляться в ходе его профессиональной деятельности. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

наименование		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-29</b>	<b>Знать:</b> методы математической статистики; условия и факторы, влияющие на качество измерений; методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте.	6		7 (6 уск)
	<b>Уметь:</b> квалифицированно применять средства и методы обработки результатов измерений и контроля в физическом воспитании и спорте; грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок; обобщать результаты исследования и формулировать выводы.	6		7 (6 уск)
	<b>Владеть:</b> навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования; умениями получать и обрабатывать результаты с помощью новейших информационных технологий; навыками аргументированного представления полученных в результате исследования выводов; методами математической статистики и навыками рационального использования современной компьютерной техники.	6		7 (6 уск)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

#### Очная форма обучения дневная

№	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	Элементы математической статистики	6	8	16	16		

1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	6	2	4	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	6	2	4	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	6	2	4	4		
1.4	Непараметрическая статистика	6	2	4	4		
<b>2</b>	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
2.1	Работа с данными	6	2	2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	6		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	6		2	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	6		2	4		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	6		2	4		
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диф. зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</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	Элементы математической статистики	7	1	3	32		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	7	1	3	32		
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диф. зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

### Заочная форма обучения (ускоренное)

№	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	



			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Элементы математической статистики	6	2	4	28		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	6	2	6	30		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			4	10	58		

## 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).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета.

*Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации*

1. Генеральная совокупность, выборочное исследование (выборка). Объем выборки.
2. Закон нормального распределения выборочных исследований.
3. Вариационный ряд. Графическое представление результатов исследования.
4. Основные статистические характеристики (средние и характеристики вариации).
5. Понятие статистической гипотезы. Нулевая и единичная гипотезы. Уровень значимости. Число степеней свободы.
6. Основные критерии статистики.

7. Доверительный интервал.
8. Достоверность различий средних арифметических независимых (несвязанных) выборок.
9. Достоверность различий средних арифметических зависимых (связанных) выборок.
10. Однородность, стабильность выборок. Критерий оценки.
11. Корреляционный анализ. Основные задачи корреляционного анализа.
12. Корреляционное поле (диаграмма рассеяния).
13. Линейный парный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.
14. Достоверность коэффициента корреляции.
15. Основные задачи регрессионного анализа.
16. Нахождение прямого и обратного уравнений регрессии для линейной зависимости.
17. Непараметрические критерии статистики.
18. Непараметрическая статистика для определения взаимосвязи.
19. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена.
20. Тетрахорический коэффициент сопряженности.
21. Адресация в MS EXCEL.
22. Статистические расчеты в MS EXCEL.

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

а) Основная литература:

1. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
2. Высшая математика и математическая статистика / Под общ. ред. Г. И. Попова - М.: Физическая культура. 2007. - 366 с.
3. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на

компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 248 с.

б)Дополнительная литература:

1. Безручко В.Т. Практикум по курсу «Информатика» / В. Т. Безручко. - М.: Инфра-М,2007.-368с.
2. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Высшая школа, 2006. - 479 с.
3. Гмурман В. Е. Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистики. - М.: Высшее образование, 2006.
4. Минько А.А. Статистический анализ в М8 EXCEL.- М.: Издательский дом «Вильме», 2004. - 448с.
5. Могилев А.В. Практикум по информатике: учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений / А.В. Могилев, И.И. Пак, Е.К Хеннер; под ред. Е.К. Хеннера. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 608 с.
6. И.Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Физматлит, 2002. - 496 с.
7. Савич Л.К., Смольская Н.А. Теория вероятностей и математическая статистика. - Минск: Адукация, 2006. - 207 с.
8. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 3-е изд. Учебник - М.: ООО «Бином-Пресс». 2007. - 512 с.

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

1. <http://www.statsoft.ru/home/textbook/glossary/default.htm>
2. <http://statsoft.ru>;
3. <http://exponenta.ru>;
4. <http://i-exam.ru>;
5. <http://www.matburo.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 «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- 1.Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ для обучающихся института СиФВ 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной, заочной и ускоренной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественно-научных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр для очной и ускоренной форм обучения, 7 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по темам «Основные статистические характеристики», «Проверка статистических гипотез»</i>	24	10
2	<i>Опрос по темам «Корреляционный и регрессионный анализ», «Непараметрическая статистика»</i>	26	10
3	<i>Контрольная работа по теме «Точечные и интервальные оценки»</i>	28	20
4	<i>Контрольная работа по теме «Проверка статистических гипотез»</i>	30	20
5	<i>Контрольная работа по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»</i>	32	20
	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	<b><i>Итого</i></b>		<b>100</b>

<sup>1</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	<i>Контрольная работа по теме «Точечные и интервальные оценки»</i>	20
2	<i>Контрольная работа по теме «Проверка статистических гипотез»</i>	20
3	<i>Контрольная работа по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом/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 естественно-научных дисциплин**

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

**«Б1.В.ОД.1 Статистическая обработка данных»**  
(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, ускоренная*  
Год набора 2018 г. \_\_\_\_\_

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр для очной и ускоренной форм обучения, 7 семестр для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование компетенций, базирующихся на использовании методов математической статистики применительно к задачам профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

**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
ПК-29	<b>Знать:</b> - методы математической статистики; - методы и принципы обеспечения стандартизации измерений; - условия и факторы, влияющие на качество измерений; - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте.	6		7 (6 уск)
	<b>Уметь:</b> - квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте; - метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок; - обобщать результаты исследования и формулировать выводы.	6		7 (6 уск)
	<b>Владеть:</b> - навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; - навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования; - умениями получать и обрабатывать имеющиеся результаты с помощью новейших информационных технологий; - навыками аргументированного представления полученных в	6		7 (6 уск)

	результате исследования выводов; - методами математической статистики и навыками рационального использования современной компьютерной техники.			
--	---	--	--	--

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

№	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>Элементы математической статистики</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	6	2	4	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	6	2	4	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	<b>6</b>	2	4	4		
1.4	Непараметрическая статистика	6	2	4	4		
2	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	6	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
2.1	Работа с данными	<b>6</b>	2	2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	6		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	6		2	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	6		2	4		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	<b>6</b>		2	4		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>Диф. зачет</b>	
	<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</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	Элементы математической статистики	7	1	3	32		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	7	1	3	32		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			2	6	64		

### Заочная форма обучения (ускоренное)

№	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	Элементы математической статистики	6	2	4	28		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	6	2	6	30		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			4	10	58		

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.2 Социология»**

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.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24   »          04    2017    г.

Составители:

**Исмаилов Асомиддин Исмаилович** – кандидат педагогических наук, профессор кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ.

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Социология» являются: помочь студентам овладеть базовыми знаниями теоретических основ социологической науки, понять ее специфику; способствовать осмыслению студентами истории развития социологической мысли и современных направлений социологических теорий, места и значения в системе социально-гуманитарных дисциплин, ее наиболее важных и актуальных проблем, современных подходов к их решению; ознакомить с методами конкретного социологического исследования.

Дисциплина «Социология» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Социология» Б1.В.ОД.2 относится к вариативной части обязательных дисциплин В.ОД.2 и опирается на уже имеющиеся знания, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Философия», «Социальная антропология», «Социальная психология», «Педагогика» и «Теория физической культуры».

## 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-2	<i>Знать:</i> структуру социологического знания, историю возникновения, этапы развития социологии; роль, место, функции социологии в системе гуманитарного знания; основные социологические школы и направления; <i>Уметь:</i> ориентироваться в социальных проблемах современного общества; ориентироваться в структуре и в функции гражданского общества; разрабатывать программу социологического	4		5

	исследования; <i>Владеть:</i> навыками самообразования и работы с литературой по социологии; навыками анализа современных социальных процессов в информационном обществе.			
<b>ПК-31</b>	<i>Знать:</i> исторические этапы развития физической культуры и спорта как социального института общества; методы сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта; <i>Уметь:</i> применять социологические методы для сбора информации о спортивных мероприятиях; использовать приемы агитации и пропаганды среди населения; <i>Владеть:</i> навыками анализа современных социальных процессов в информационном обществе, составления прогнозов; формулирование профессиональных задач в агитационно-пропагандистской работе с населением.	<b>3</b>		5

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

Общая трудоемкость дисциплины 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	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	4	3	4	9		
2	Общество как социальная система	4	3	4	9		
3	Личность и ее социализация	4	4	5	9		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	4	4	5	9		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>14</b>	<b>22</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	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	6	0,5	1	17		
2	Общество как социальная система	6	0,5	1	17		
3	Личность и ее социализация	6	0,5	2	15		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	6	0,5	2	15		
<b>Итого часов: 72</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 к зачету

1. История становления и развития социологии.
2. Социология и её основные функции.
3. Взаимосвязь социологии с другими науками.
4. Специфика определения объекта социологии.
5. Предметная область социологии.
6. Понятие «социальное» и его роль в социологическом познании.
7. Структура социологии.
8. Основные задачи социологии.
9. Роль О. Конта в возникновении социологии как науки.
10. Социологические воззрения Г. Спенсера.
11. Социологизм Э. Дюркгейма.



12. Понятия «социальное действие» и «идеальный тип» М. Вебера.
13. Основные принципы позитивизма и неопозитивизма.
14. Социологические воззрения К. Маркса.
15. Особенности русской социологической мысли.
16. Исторические условия и теоретические предпосылки развития русской социологической науки.
17. Основные концепции в российской социологии конца 19 – начала 20 вв.
18. Течения, школы и направления в современной западной социологии.
19. Основные направления социологического учения П. Сорокина.
20. Каково соотношение понятий «культура», «цивилизация» и «общество».
21. Понятие «социальная стратификация» по П. Сорокину.
22. Типы социальной стратификации.
23. Критерии социальной стратификации.
24. Влияние на социальную структуру общества многообразие форм собственности.
25. Социальная мобильность и ее виды.
26. Основные каналы вертикальной мобильности.
27. Понятие «социальная система». Условия выживания системы.
28. Общество как социальная система.
29. Классификация типов общества.
30. Основные характеристики традиционного, индустриального и постиндустриальных обществ.
31. Понятие «социальная группа».
32. Типология социальных групп.
33. Понятие «социальная общность». Характерные черты социальной общности.
34. Виды социальных общностей.
35. Понятие «этническая группа». Условия причисления индивида к этнической группе.
36. Социологические проблемы национальных отношений
37. Соотношение понятий «общество», «социальная система» и «социальная структура».
38. Понятие «социальный институт» и процесс институализации.
39. Основные социальные институты общества их функции.
40. Физическая культура и спорт как социальный институт.
41. Социальная организация и ее функции в обществе.
42. Типы социальной организации.
43. Соотношение понятий «человек», «индивид», «личность».
44. Личность как активный субъект социального взаимодействия. Теории развития личности.
45. Сущность и этапы социализации личности. Агенты и институты социализации.
46. Взаимосвязь личности и общества.
47. Социальный статус и социальная роль.
48. Предписанный и достигаемый социальный статус. Статусный набор.
49. Ролевой конфликт: основные виды и причины.
50. Природа девиации.
51. Общественные нормы и санкции. Социальный контроль как механизм регуляции поведения людей.
52. Массовое сознание и массовые действия.
53. Социальное взаимодействие. Типы и формы социальных взаимодействий.
54. Социальный конфликт. Виды конфликта.
55. История социологии конфликта.
56. Функции конфликта.
57. Конкретное социологическое исследование и его виды.
58. Программа социологического исследования и ее функции.
59. Элементы программы исследования.

60. Объект и предмет социологического исследования.
61. Цель, задачи и гипотезы исследования.
62. Генеральная и выборочная совокупности исследуемых объектов.
63. Понятие «репрезентативность».
64. Основные методы сбора социологической информации.
65. Метод опроса и его основные виды.
66. Основные элементы структуры анкеты и их функции.
67. Классификация вопросов в анкете.
68. Метод наблюдения и классификация его видов.

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

### **А) Основная литература**

1. Кравченко А.И. Социология : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.
2. Добренёв В.И. Социология : учеб. для студентов вузов : рек. УМО по клас. унив. образованию / В.И. Добренёв, А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. проект: Alma Mater, 2009. - 605 с.: ил.

### **Б) Дополнительная литература**

1. Передельский А.А. Введение в социологию /А.А. Передельский, М.М. Башаева, О.Е. Балаева. - «Физическая культура».- М.:- 2011.- 68 с.
2. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: Учебник. Физическая культура, 2005.-400с.

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

1. <http://www.isras.ru/socis.html> Журнал «Социологические исследования»
2. <http://ecsocman.hse.ru/> Федеральный образовательный портал ЭСМ: экономика, социология, менеджмент
3. <http://www.actualresearch.ru/index.html> Электронное научное издание «Актуальные инновационные исследования: наука и практика»

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

программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office.
- «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: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Социология» для обучающихся для обучающихся Гуманитарного института 2-3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: философии и социологии  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4, 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Презентация по теме «Теоретико-методические основы социологических знаний»	2-4	5
2	Презентация по теме «Общество как социальная система»	5-7	5
3	Тестирование по темам: «Теоретико-методические основы социологических знаний» и «Социальная структура общества»	8	10
4	Презентация по теме «Личность и ее социализация»	9-11	5
5	Тестирование по теме «Личность и ее социализация»	12	10
6	Разработка программы СИ Разработка анкеты	13-18	20
	Написание реферата (тема согласуется с преподавателем)	4-17	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме, согласованной с преподавателем	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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

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

**«Б1.В.ОД.7Социология»**

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 – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)**составляет 2зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины(модуля):**[4],[6].

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

Целями освоения дисциплины «Социология» являются: помочь студентам овладеть базовыми знаниями теоретических основ социологической науки, понять ее специфику; способствовать осмыслению студентами истории развития социологической мысли и современных направлений социологических теорий, места и значения в системе социально-гуманитарных дисциплин, ее наиболее важных и актуальных проблем, современных подходов к их решению; ознакомить с методами конкретного социологического исследования.

Дисциплина «Социология»реализуется на русском языке.

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

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
	<b>наименование</b>
<b>1</b>	<b>3</b>
<b>ОК-2</b>	способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции
<b>ПК-31</b>	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	Теоретико-методические основы социологических знаний	4	3	4	9		
2	Общество как социальная система	4	3	4	9		
3	Личность и ее социализация	4	4	5	9		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	4	4	5	9		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>14</b>	<b>22</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	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	6	0,5	1	17		



<b>2</b>	Общество как социальная система	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>17</b>		
<b>3</b>	Личность и ее социализация	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>4</b>	Методология и организация конкретного социологического исследования	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.3 «Профессиональный иностранный язык»**

(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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная - ускоренная*

Год набора \_\_\_2017\_\_ г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_Гуманитарного\_\_  
Протокол № \_66\_ от «\_24»\_ апреля \_\_\_\_\_ 2017\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ мая \_\_\_\_\_ 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:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и  
лингвистики

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык (профессиональный) является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

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

Дисциплина Иностранный язык (профессиональный) является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

## 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	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-5				
Начальный уровень	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться профессиональной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.	4	3	4
Продвинутый уровень	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	4	3	4
Завершающий уровень	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную, межкультурную и профессиональную деятельность	4	3	4

<b>ПК-16</b>			<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Начальный уровень</i>	<i><b>Знать</b> и уверенно пользоваться профессиональной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке для ведения беседы</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Продвинутый уровень</i>	<i><b>Уметь:</b> доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Завершающий уровень</i>	<i><b>Владеть:</b> приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>ПК-32</b>			<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Продвинутый уровень</i>	<i><b>Уметь:</b> воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Завершающий уровень</i>	<i><b>Владеть:</b> иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной и профессиональной цели речевыми средствами.</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетные единицы, 144 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	Тренировочный процесс	4		8	14		
2	Спортивные технологии	4		8	10		
3	Тест №1 по модулю 3			4			
4.	Роль тренера в подготовке спортсмена	4		8	10		
5	Моя специализация	4		4	10		
6	Тест №2 по модулю 4	4		4			
7.	Домашнее чтение	4		14	50		
							Диф.зачет
<b>Итого часов: 144ч</b>				<b>50</b>	<b>94</b>		

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

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тренировочный процесс(К/р№ 3)	4		7	70		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	4		7	60		
							Диф. зачет
Итого часов: 144ч				14	130		

### Заочно - ускоренное форма обучения 4 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тренировочный процесс(К/р№ 3)	4		9	113		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	4		9	113		
Итого часов: 144ч				18	126		Диф. 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).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

- 1.Тренировочный процесс
- 2.Спортивные технологии
- 3.Роль тренера в подготовке спортсмена
- 4.Моя специализация

2) Перевод текста 1500 печатных знаков

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

а) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.
2. И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина XXI, 2006.
3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современ. слово, 2005 – 687с.
4. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
5. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний

б). Дополнительная:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.
4. Аудиотексты по изучаемым темам.
5. DVD film “History of the Olympic Games”
6. Fitness magazine.

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

[www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en)., спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

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)

## **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 семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Иностранный язык профессиональный для обучающихся института Спорта\_2\_курса (1-3 поток), \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/ специальности\_49.03.01 «Физическая культура направленности (профилю)\_\_\_\_\_ Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
**очной, заочной, заочно- ускоренной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики .

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы) очная форма обучения

3 семестр заочная форма 4 семестр заочно-ускоренная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

### 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	Выступление по теме «Тренировочный процесс»	25 неделя	10
2	Выступление по теме «Спортивные технологии»	30 неделя	10
3	Выступление по теме «Роль тренера в подготовке спортсмена»	32 неделя	10
4	Выступление по теме «Моя специализация»	36 неделя	10
5	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 1,2	27, 31 неделя	10
6	Домашнее чтение	В течение семестра	10
7.	Посещение занятий	В течение семестра	20
8.	Зачет с оценкой		20
	<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
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Спортивные технологии»	10
	Выступление по теме «Тренировочный процесс»	10
	Выступление по теме «Роль тренера в подготовке спортсмена»	10
	Выступление по теме «Моя специализация»	10
	Домашнее чтение	25

### 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
-------------------------	---	---	---	---	---	---

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

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

**Б1.В.ОД.3 «Профессиональный иностранный язык»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **43.03.01 Физическая культура**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочно-ускоренная*

Год набора \_\_\_2017\_\_г.

Москва – 2017г.

### **1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :**

#### **очная форма обучения**

*составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа.*

#### **заочная форма обучения**

*составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.*

### **2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**

*4 семестр –очное отделение*

*3 - семестр заочное отделение*

*4 семестр заочно- ускоренная*

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

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	3	5	7	
<b>ОК-5</b>				
Начальный уровень	<i>Знать и уверенно пользоваться профессиональной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.</i>	4	3	4
Продвинутый уровень	<i>Уметь логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.</i>	4	3	4
Завершающий уровень	<i>Владеть одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную, межкультурную и профессиональную деятельность</i>	4	3	4
<b>ПК-16</b>			3	4
Продвинутый уровень	<i>Уметь: доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке</i>	4	3	4
Завершающий уровень	<i>Владеть: приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах</i>	4	3	4
<b>ПК-32</b>				4
Продвинутый уровень	<i>Уметь: воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе</i>	4	3	4
Завершающий уровень	<i>Владеть: иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной и профессиональной цели речевыми средствами.</i>	4	3	4

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 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 характера	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тренировочный процесс	4		8	14		
2	Спортивные технологии	4		8	10		
3	Тест №1 по модулю 3			4			
4.	Роль тренера в подготовке спортсмена	4		8	10		
5	Моя специализация	4		4	10		
6	Тест №2 по модулю 4	4		4			
7.	Домашнее чтение	4		14	50		
							Диф.зачет
Итого часов: 144ч				50	94		



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

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тренировочный процесс(К/р№ 3)	3		7	70		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	3		7	60		
							Диф. зачет
Итого часов: 144ч				14	130		

### Заочно - ускоренное 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.	Тренировочный процесс(К/р№ 3)	4		9	113		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	4		9	113		
Итого часов: 144ч				18	126		Диф. зачет

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных  
проблем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.4. КУЛЬТУРОЛОГИЯ»**

(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 (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  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составители:

Кошелева Анна Владимировна – доктор культурологии, доцент, зав.кафедрой  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
РГУФКСМиТ

Шишова Наталья Сергеевна – кандидат культурологи. доцент, профессор  
кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных  
проблем РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Культурология» является: изучение и формирование у студентов представление о культурном развитии и культуре как системе взаимосвязанных элементов, научить ориентироваться в многообразии культурных процессов, приобщить к достижениям отечественной и мировой культуры. Дисциплина реализуется на русском языке. Как учебная дисциплина «Культурология» включает в себя следующие задачи:

1. Сформировать у студентов систему научного знания о культуре, ее сущности, функциях, структуре, механизмах и закономерностях существования.
2. Привести к пониманию важности культуры в становлении и развитии личности и общества. Дать возможность выработать творческое восприятие и освоение идей, достижений различных культур, готовность к диалогу с представителями иных культур, умение отстаивать свою позицию на основе осознанного понимания ценности отечественной культуры, умение ориентироваться в различных направлениях художественной культуры, религиях, культурных символах.
3. Выработать навыки научного исследования культурных процессов происходящих в современном мире, применения полученных знаний в жизненной и профессиональной практике.

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

Данная дисциплина относится к разряду модуля обязательной дисциплины вариативной части базового гуманитарного, социального и экономического цикла – Б1.В.ОД.4. Дисциплина «Культурология» читается на очной и заочной форме обучения. На очной форме обучения данная дисциплина реализуется – на четвертом курсе в седьмом семестре.

Место дисциплины в ряду таких курсов как «История», «Философия», «История физической культуры», «Русский язык и культура речи», «Психология», «Педагогика», «Ораторское искусство (риторика)»,

«Цивилизация и спорт», «Этика», «Имидж тренера», «Связи с общественностью», «Религиоведение», «Политология», «Коммуникационные технологии в спорте», «Конфликтология», «Эстетика», «Медиаграмотность и медиакоммуникации в сфере спорта», «История русской культуры».

В дальнейшем понятие культура и история культуры, рассматриваемые в курсе «Культурология» будут дополнены и конкретизированы в следующих курсах: «Экология», «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство», «Валеология», «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Дисциплина Культурология – это интегративная наука, которая имеет междисциплинарный характер. В связи с этим она является важным звеном в профессиональной подготовке бакалавров, так как углубляет и расширяет знания по выше перечисленным учебным дисциплинам. Студенты во время обучения сталкиваются не только с различными аспектами современной науки, но и видят взаимосвязь данных наук с общей для них базой – человеческой деятельностью, то есть культурой. Таким образом, расширяются знания о культуре и даются интегративные познания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) для продолжения образования в магистратуре.

### 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-5</b>	<i>Знать:</i> содержание и значение культурологических терминов (культура, межкультурное и межличностное взаимодействие, динамика культуры, типология культуры и т.д.); основные методологические подходы к изучению истории мировой культуры; содержание, специфику и своеобразие основных этапов развития мировой, отечественной культур, историю физической культуры и спорта	7		
	<i>Уметь:</i> ориентироваться в современной социокультурной ситуации; применять полученные навыки в осуществлении творческих проектов в социокультурной сфере, уметь общаться и взаимодействовать в современном обществе	7		
	<i>Владеть:</i> навыками исследований в области культуры; методами культурологических исследований для успешного решения межкультурного и межличностного взаимодействия	7		
<b>ПК-32</b>	<i>Знать:</i> культуру деловых и межличностных отношений на предприятии, в том числе в сфере физической культуры и спорта; основы культурно-делового взаимодействия; функции и средства общения;	7		
	<i>Уметь:</i> создавать благоприятную культурную среду на предприятии, применять культурологические знания в социальной практике; 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.	7		
	<i>Владеть:</i> навыками и приемами культурного общения, в том числе, в профессиональной деятельности; приемами общения при работе с коллективом и с каждым индивидуумом; созданием благоприятного микроклимата в коллективе.	7		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 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	Раздел 1. Теория культуры Тема 1.1. Культурология в системе социально-гуманитарного знания Тема 1.2. Смысл, структура и функции культуры. Основные концепции культуры	7	2	4	4		
2	Раздел 2. Историческая типология культуры Тема 2.1. Первобытная и древневосточные культуры. Культура европейской античности. Тема 2.2. Культура средневековья и Нового времени Тема 2.3. Основные вехи развития отечественной культуры Тема 2.4. Культура в современном мире	7	6	8	12		
3	Раздел 3. Морфология культуры Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры	7	2	4	4		
4	Раздел 4. Социальное функционирование культуры Тема 4.1. и культуры. Современные этнокультурные и национальные проблемы Тема 4.2. Политика –	7	4	6	16		

	нравственность – культура. Нации Культурная политика Тема 4.3. Личность и культура. Тема 4.4. Физическая культура и спорт как часть общей культуры. Здоровый образ жизни и телесная культура.						
Итого за семестр		7	14	22	36		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).

Зачет

*Перечень вопросов к зачету*

1. Специфика культурологии как социально-гуманитарного знания.  
Интегративная сущность культурологии
2. Методологическая роль культурологии для наук о физической культуре и спорте
3. Основные функции культуры
4. Специфика языка культуры
5. Понятие морфологии культуры, ее основное содержание
6. Культура: доминирующая, субкультура, контркультура
7. Культура: массовая, элитарная, народная.
8. Н.Я.Данилевский о локально-исторических типах культуры.
9. Культурологическая концепция П.Сорокина.
- 10.Соотношение культуры и цивилизации (по работе О.Шпенглера «Закат Европы»)



11. Проблемы кризиса культуры в работах А.Шопенгауэра
- 12.3.Фрейд о природной антикультурности человека.
13. Неофрейдизм К.Юнга.
14. Х.Ортега-и-Гассет о культуре элиты и массы.
- 15.Гуманистические концепции культуры А.Швейцера и Н.К.Рериха
- 16.Игровая концепция культуры Й. Хейзинга
- 17.Культурные особенности Восток и формы их проявления
- 18.Культурные особенности Запада и формы их проявления
- 19.Культура, искусство и религия
- 20.Глобальные проблемы человечества и экологическая культура
21. Профессиональная культура и культурная компетентность.
- 22.Диалог культур, межкультурная и межличностная коммуникация
- 23.Политическая культура и особенности её формирования в России
- 24.Техника и информационные технологии в современной культуре
- 25.Понятие культуры межнационального общения, способы ее формирования
- 26.Физическая культура и спорт как часть общей культуры
27. Особенность первобытной культуры
28. Культура древних цивилизаций востока
- 29.Античность как тип культуры: основные черты, представители
- 30.Роль античной культуры в развитии европейской цивилизации
31. Возникновение христианства и его роль в развитии мировой культуры
32. Библия – памятник мировой культуры
33. Основные этапы развития средневековой культуры, эволюция ее принципов
34. Византия как центр раннесредневековой культуры. Византия и Русь.
35. Культура Возрождения – специфика, этапы, формы проявления, представители
36. Гуманистические идеи эпохи Возрождения и их историческая судьба
37. Культура эпохи просвещения (Западная Европа, Россия)
38. Особенности культуры Нового времени
- 39.Культура Новейшего времени.

40. Основные этапы и особенности развития отечественной культуры – общая характеристика
41. Характерные черты древнерусской культуры
42. Средневековая культура Руси
43. Петровские реформы как фактор развития российской культуры
44. Культура России первой половины 19 века. «Золотой век» русской культуры.
45. Культура России второй половины 19 века.
46. Культура России на рубеже 19-20 веков. «Серебряный век» русской культуры
47. Культура русского зарубежья
48. Особенность культуры советского периода.
49. Российская культура современного периода.
50. Российская культура в контексте мирового культурного процесса.

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

*а) Основная литература:*

1. Культурология: учебное пособие. /В.Л. Нестерова,– Ставрополь: Из-во СКФУ, 2017. –2016 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Культурология: учебник для студентов вузов / Т.С. Грушевицкая, А.П. Садохин, – 3-е изд. перераб. и доп.– М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. –687 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Культурология: учебное пособие для студентов вузов /А.П.Садохин, И.И.Толстикова.– М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 295 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Культурология. История мировой культуры: учебник для студентов/Н.О. Воскресенская. – 2-е изд.,– М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 759 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Культурология. История мировой культуры. Хрестоматия: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Эриашвили. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 607 с.

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

6. Культурология. Теория и история мировой культуры: учеб. пособие/ Ножкина И.А. и др. - 2-е изд., перераб.– М.: БИБКООМ ТРАНСЛОГ, 2016. – 327 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Античность как геном европейской и российской культуры/под ред. В.П. Шестакова.– СПб.: Алетейя, 2016. – 284 с.

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Багдасарьян, Н.Г. Культурология : учеб. для вузов: рек. Науч.-метод. Советом по культурологии М-ва науки и образования РФ / Н.Г. Багдасарьян. - М.: Высш. образование, 2008. – 495 с.

3. Багновская, Н.М. Основы культурологии : учеб. пособие по дисциплине культурологии блока ГСЭ Гос. образов. стандарта: рек. науч.-метод. Советом по культурологии М-ва образования РФ для вузов / Н.М. Багновская. - М.: Фонд "Мир": Акад. проект, 2004.

4. Бич, Ю.Г. Материальная культура и история изобразительного искусства: конспект лекций / Бич Ю.Г., Гангур Н.А.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2007. – 93 с.

5. Викторов, В.В. Культурология : учеб. по дисциплине "Культурология" блока ГСЭ Гос. образоват. стандарта: рек. Науч.-метод. советом по культурологии М-ва образования и науки РФ для вузов / В.В. Викторов ; Финансовая акад. при правительстве РФ. – Изд. доп. – М.: Вуз. учеб., 2010. – 410 с.

6. Волкова, Д.В. Культурология : учеб. пособие / Д.В. Волкова, А.Ю. Новиков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 315 с.

7. Горелов, А.А. Культурология в вопросах и ответах: учеб. пособие / А.А.Горелов. – М.: Эксмо, 2005. – 284 с.
8. Золкин, А.Л. Культурология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар.-соц. специальностям: рек. М-вом образования РФ: рек. УМЦ "Проф. учеб." / А.Л. Золкин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юнити-Дана, 2009. - 583 с.
9. Исламгалиева, С.К. Культурология: курс лекций: учеб. пособие для вузов / С.К. Исламгалиева, К.Е. Халин, Г.В. Бабаян. – Изд. 3-е, стер. – М.: Экзамен, 2009. – 191 с.
10. Кононенко, Б.И. Большой толковый словарь по культурологии / Кононенко Борис Иванович. – М.: Вече: АСТ, 2003. – 511 с.
11. Крёбер, А. Избранное: Природа культуры / Альфред Луис Крёбер. – М.: РОССПЭН, 2004. – 1007 с.
12. Кравченко, А.И. Культурология: учебник / А.И. Кравченко; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М.: Проспект, 2007. – 285 с.
13. Культура и личность: учеб.пос./под ред. Е.Я. Букиной.– Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2013. – 112с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
14. Культурология 20 век: Энциклопедия. Т. 1: А - Л. – СПб.: Унив. кн., 1998. – 447 с.
15. Культурология 20 век: Энциклопедия. Т. 2: М - Я. – СПб.: Унив. кн., 1998. - 446 с.
16. Культурология : История мировой культуры: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по соц.-гуманитар. спец. и направлениям: рек. М-вом образования РФ / ред. Кузнецова Т.Ф. – М.: Academia, 2003. - 605 с.
17. Культурология : учеб. по дисциплине "Культурология": рек. Науч.-метод советом по культурологии М-ва образования и науки РФ для студентов вузов /под ред. Ю.Н. Солонина, М.С. Кагана. – М.: Высш. образование: Юрайт, 2009. – 566 с.

- 18.Лотман, Ю.М. Беседы о русской культуре : Быт и традиции русского дворянства (18 - начало 19 в.). - СПб.: Искусство-СПб, 1994. - 399 с.
- 19.Мальшева, Е.М. Культурология. История мировой культуры : учеб. пособие / Е.М. Мальшева. - М.: Кн. дом Ун-т, 2008. - 287 с.
- 20.Практикум для студентов по дисциплине «Культурология»:учеб.пос. /А.В.Лукаш.– М.:Директ-Медиа, 2016 – 184с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 21.Розанов В. В. Религия и культура. – М.: Директ-Медиа, 2012.– 298 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 22.Садохин А.П. Культурология. Словарь терминов, понятий, имен.– М.:Директ-Медиа, 2016 – 184с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 23.Тайлор Э. Первобытная культура.– М.:Директ-Медиа, 2015 – 1458 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 24.Караванова, Н.Б. Россия : города, люди, традиции : ил. энцикл./ Караванова Н. - М.: Эксмо, 2009. - 303 с.

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

1. Культурологический журнал - <http://www.cr-journal.ru/>
2. Международный научно-исследовательский журнал. Культурология. Научные статьи по культуре– <https://research-journal.org/category/culture/>
3. Культурология РФ. Журнал о культуре и искусстве. – <https://kulturologia.ru/>
4. Электронный журнал «Культура культуры» – <http://cult-cult.ru/> или <http://культ-культ.рф/>.
5. Журнал «Знание. Понимание. Умение» – <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1822938> или <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/> , или <http://www.zpu-journal.ru/>
6. «Искусство» журнал – <https://iskusstvo-info.ru/issues/>

7. «КУЛЬТУРОЛОГ» – сайт о культуре <http://culturolog.ru/>
8. «КУЛЬТУРОЛОГИЯ» сайт - статьи, учебные материалы, новости <https://kultyres.ru/>
9. «Искусство и культура» сайт – <http://urok-kultury.ru/category/iskusstvo-mxk/> [urok-kultury.ru]
10. Ссылки на сайты по мировой художественной культуре – <https://nsportal.ru/user/361659/page/ssylki-na-sayty-po-mirovoy-hudozhestvennoy-kulture>

*в) 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 Office Pro (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point, Microsoft Outlook).
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 «Руконт» ЭБС. - [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ. - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в

сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет- версия).

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Культурология» для обучающихся института «Спорта и физического воспитания» (1 – потока), 4 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>7-ый семестр</b>			
1	<p><i>Подготовка докладов по теме:</i></p> <p>1. Н.Я. Данилевский о многообразии культурно-исторических типов.</p> <p>2. О.Шпенглер об исторической типологии мировой культуры.</p> <p>3. А.Тойнби о локальных цивилизациях.</p> <p>4. П.Сорокин о типологии и динамике культур.</p> <p>5. М.Мид: постфигуративная, кофигуративная и префигуративная культуры.</p> <p>6. Ю.Лотман: семиотические типы культур.</p> <p>Форма контроля – заслушивание и обсуждение доклада</p>	2/3 неделя	10
2	<p><i>Презентация по темам «Спорт и искусство», «Культура, искусство, религия», «Китайская культура», «Арабская Культура», «Культурологические концепции», «Западная культура» (по выбору студента)</i></p>	4/ 6 недели	10
3	<p><i>Выступление на семинарах по теме «Природа и культура». «Наука, техника, технологии в контексте культуры»</i></p>	7/9 неделя	5
5.	<p><i>Рефераты по темам «Роль культуры в развитии коммуникации», «Культурологическая мысль от Античности до нашего времени», «История отечественной культуры»</i></p>	10/11 неделя	15

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



4.	Выступление на семинарах по теме «Российская этнокультура», «Нация и культура»	12 неделя	5
5.	Выступление на семинарах по теме «Физическая культура и спорт в современной культуре»	13 неделя	5
6.	Презентация по теме «Вехи русской культуры»,	14/15 недели	10
6.	Тестирование по 1 Разделу и 2 Разделу	16/18 неделя	10
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Итого по семестру</b>			<b>80 баллов</b>
<b>Зачет</b>			<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Раздел 1. Теория культуры» по теме, пропущенной студентом	5
2	Выступление на семинаре по теме «Культурология в системе социально-гуманитарного знания»	10
3	Написание реферата по предлагаемым темам (по выбору студента)	15
4	Презентация по темам Разделов 1,2,3,4 (по выбору студента)	15
5	Тестирование по Разделу 2 «Историческая типология культуры»	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)».

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**(1 – поток)**

**Кафедра рекламы, связей с общественностью  
и социально-гуманитарных проблем**

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

**«Б1.В.ОД.4., КУЛЬТУРОЛОГИЯ»**  
(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.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

2. **Семестры освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Культурология» является: изучение и формирование у студентов представление о культурном развитии и культуре как системе взаимосвязанных элементов, научить ориентироваться в многообразии культурных процессов, приобщить к достижениям отечественной и мировой культуры. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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>ОК-5</b>	<i>Знать:</i> содержание и значение культурологических терминов (культура, межкультурные коммуникации, динамика культуры, типология культуры и т.д.); основные методологические подходы к изучению истории мировой культуры; содержание, специфику и своеобразие основных этапов развития мировой, отечественной культур, историю физической культуры и спорта	7		
	<i>Уметь:</i> ориентироваться в современной социокультурной ситуации; применять полученные навыки в осуществлении творческих проектов в социокультурной сфере.	7		
	<i>Владеть:</i> навыками исследований в области культуры; методами культурологических исследований.	7		
<b>ПК-32</b>	<i>Знать:</i> культуру деловых и межличностных отношений на предприятии, в том числе в сфере физической культуры и спорта; основы культурно-делового взаимодействия	7		
	<i>Уметь:</i> создавать благоприятную культурную среду на предприятии, применять культурологические знания в социальной практике	7		
	<i>Владеть:</i> навыками культурного общения, а также управления персоналом, в том числе, в межкультурной среде	7		

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теория культуры Тема 1.1. Культурология в системе социально-гуманитарного знания Тема 1.2. Смысл, структура и функции культуры. Основные концепции культуры	7	2	4	4		
2	Раздел 2. Историческая типология культуры Тема 2.1. Первобытная и древневосточные культуры. Культура европейской античности. Тема 2.2. Культура средневековья и Нового времени Тема 2.3. Основные вехи развития отечественной культуры Тема 2.4. Культура в современном мире	7	6	8	12		
3	Раздел 3. Морфология культуры Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры	7	2	4	4		
4	Раздел 4. Социальное функционирование культуры Тема 4.1. Нации и культуры. Современные этнокультурные и национальные проблемы Тема 4.2. Политика – нравственность – культура. Культурная политика Тема 4.3. Личность и культура. Тема 4.4. Физическая культура и спорт как часть общей культуры. Здоровый образ жизни и телесная культура.	7	4	6	16		
<b>Итого за семестр</b>		7	14	22	36		Зачет



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



**Институт ТРРиФ**

**Кафедра биомеханики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.5 «Спортивная метрология»**  
(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

Год набора

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРИФ  
Протокол № 77 от «25» 04 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики  
(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики  
(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики  
(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики  
(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

Составитель: Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, профессор  
кафедры биомеханики, Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, профессор  
кафедры биомеханики

---

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

Рецензент:

---

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



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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

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

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» вариативной части Б1.В.ОД.10 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

### 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
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;	6		7
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	6		7
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	6		7
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	6		7
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	6		7
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;	6		7
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	6		7
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;	6		7
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	6		7

### 4.Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения 1 поток

№	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><i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>	<b>6</b>					
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		2	4	3		
1.2.	Основы теории измерений		2	4	3		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения			4	3		
1.4.	Основы теории тестов		2	4	3		
1.5.	Основы теории оценок		2	4	3		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей			4	3		
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>						
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		2	2	3		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		2	4	3		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			4	3		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		2	2	4		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			4	4		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		2	4	4		
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</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><i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>	<b>7</b>					
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)				<b>8</b>		
1.2.	Основы теории измерений		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения			<b>1</b>	<b>6</b>		
1.4.	Основы теории тестов		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>		
1.5.	Основы теории оценок			<b>1</b>	<b>6</b>		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей			<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>						
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля			<b>1</b>	<b>7</b>		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			<b>1</b>	<b>7</b>		
2.4.	Метрологические основы			<b>1</b>	<b>8</b>		

	контроля тренировочных нагрузок						
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		1		8		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			1	8		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## **ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**

### **РАЗДЕЛ 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте**

#### ***Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии.***

*Лекция.* Предмет и задачи спортивной метрологии. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте. Спортивная метрология как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта.

*Практическое занятие.* Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении. Управление в спортивной тренировке. Контроль в спортивной тренировке.

#### **Тема 1.2. Основы теории измерений.**

*Лекция.* Понятие об измерении. Шкалы измерений (наименований, порядка, интервалов и отношений). Понятия о точности измерений. Абсолютные, относительные, систематические и случайные ошибки измерений.

*Практическое занятие.* Объект измерения. Способы вычисления погрешностей. Единицы измерений. Точность измерений.

*Самостоятельная работа.* Определить одним из способов вычисления погрешность в предлагаемых вариантах тестовых заданий.

**Тема 1.3. Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения.**

*Практическое занятие.* Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте.

Область применения и прикладные особенности использования методов математической статистики в системе комплексного контроля.

Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Параметрическая и непараметрическая корреляции. Использование коэффициентов корреляции Брава-Пирсона, Спирмена, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.

*Самостоятельная работа.* Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков.

Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

#### **Тема 1.4. Основы теории тестов.**

*Лекция.* Определение теста и виды тестов. Требования к тестам: стандартность, надежность, информативность и система оценок.

Стандартность теста. Описание теста как основа стандартизации процедуры тестирования.

Надежность тестов. Основные понятия. Факторы, определяющие надежность. Разновидности надежности. Методы расчета коэффициента надежности и пути повышения надежности теста. Разновидности надежности теста: воспроизводимость, согласованность, эквивалентность и стабильность.

Информативность теста: определение, методы оценки информативности теста (логический и эмпирический). Разновидности информативности от цели

тестирования. Выбор критерия информативности. Показатели, используемые в качестве критерия информативности. Разновидности информативности: различительная, диагностическая и прогностическая. Эмпирическая информативность.

*Самостоятельная работа.* Информативность при наличии единичного критерия. Конкурентная информативность. Факторная информативность.

### **Тема 1.5. Основы теории оценок.**

*Лекция.* Понятие об оценивании. Область применения систем оценивания в физическом воспитании и спорте. Основные задачи оценивания.

Шкалы оценок. Типы шкал оценивания: пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и сигмовидная. Разновидности шкал: шкалы выбранных точек, квантильные шкалы и стандартные. Методы расчетов, построения и область применения различных видов шкал. Выбор шкал оценивания в практической работе.

*Практические занятия.* Нормы. Разновидности норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные. Пригодность норм: релевантность, репрезентативность, современность, учет телосложения.

Оценка спортивных достижений. Проблема эквивалентности оценок. Оценка в многоборье. Квалификационные нормативы.

*Самостоятельная работа.* Оценка результатов комплексного контроля. Оценка при тестировании общей и специальной физической подготовленности. Построение профилей физической подготовленности.

### **Тема 1.6. Количественная оценка качественных показателей.**

*Практические занятия.* Понятие о квалиметрии. Процедура квалиметрического оценивания. Методы квалиметрии: экспертиза и анкетирования. Методы экспертной оценки. Организация экспертизы. Подбор экспертов. Постановка целей и задач экспертизы. Способы экспертного оценивания: Ранжирование, попарное сравнение, шкалирование.

Определение согласованности мнения экспертов с помощью коэффициента конкордации.

*Самостоятельная работа.* Понятие экспертизы. Проблемы составления анкет. Подбор экспертов. Постановка целей и задач экспертизы. Способы экспертного оценивания: ранжирование, метод попарного сравнения, шкалирования. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.

## **Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте**

### **Тема 2.1. Состояние спортсмена и разновидности контроля.**

*Лекция.* Разновидности состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля.

Этапный контроль: цель, сроки проведения и организационные особенности; оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля.

Текущий контроль: цель, сроки проведения и организационные особенности; метрологическая проверка тестов для текущего контроля.

*Самостоятельная работа.* Оперативный контроль; цель, сроки проведения и организационные особенности. Выбор тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и их метрологическая проверка.

### **Тема 2.2. Метрологические основы контроля соревновательной деятельности.**

*Лекция.* Основные задачи контроля соревновательной деятельности. Прогнозирование роста спортивных достижений. Уточнение планов тренировочных нагрузок и методики тренировки.

*Практические занятия.* Регистрация показателей спортивной техники с использованием видеозаписи, стенографирования и наговаривание на магнитофон. Определение общего числа и результативности технико-тактических действий. Коррекция календаря соревнований и тактики участия в них. Коррекция состояния спортсмена в ходе соревнования.



*Самостоятельная работа.* Использование характеристик соревновательной деятельности в качестве модельных для данного вида спорта и в качестве критериев информативности при разработке тестового контроля.

### **Тема 2.3. Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов.**

*Практические занятия.* Условия измерения силовых качеств. Режимы проявления силовых качеств: статический, динамический. Характеристики силовых качеств. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность.

Измерение основных показателей скоростных качеств. Дистанционная и стартовая скорость и методы оценки в движениях разной сложности.

Элементарные и комплексные проявления быстроты. Метрологические требования к оценке времени реакции, длительности и темпу движений. Наиболее распространенные тесты, их информативность и надежность.

*Самостоятельная работа.* Контроль уровня выносливости. Общая и специфическая выносливость. Информативность и надежность тестов при контроле за общей и специфической выносливостью. Метрологическая характеристика различных видов выносливости. Соотношения между выносливостью, силой и быстротой.

Контроль точности двигательных действий. Методы оценки точности. Индивидуальные особенности проявления точности и сочетания быстроты и точности двигательных действий. Тесты для оценки и контроля точности и сочетания быстроты и точности.

Контроль гибкости. Пассивная и активная гибкость. Методы измерения. Проблема выбора информативных и надежных тестов.

### **Тема 2.4. Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок.**

*Лекция.* Метрологические требования к контролю тренировочных нагрузок. Основные характеристики нагрузок: специализированность, направленность, величина и сложность.

*Практические занятия.* Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений нагрузок в процессе оперативного, текущего и этапного контроля. Понятие о соревновательной нагрузке и нагрузки соревновательного упражнения.

*Самостоятельная работа.* Определение внешней и внутренней нагрузки в своем виде спорта; педагогические и физиологические показатели нагрузки.

### **Тема 2.5. Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности.**

*Практические занятия.* Показатели технического мастерства спортсменов: объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники.

Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники.

Контроль эффективности техники. Разновидности оценок эффективности техники: абсолютная эффективность, сравнительная эффективность, реализационная эффективность. Показатели абсолютной эффективности техники. Дискриминативные признаки как показатели сравнительной эффективности. Использование метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники.

Освоенность, стабильность и устойчивость техники. Вариативность характеристик. Влияние на устойчивость утомления и сбивающих факторов.

*Самостоятельная работа.* Выявить критерии оценки тактического мастерства в своем виде спорта.

### ***Тема 2.6. Метрологические основы отбора в спорте.***

*Лекция.* Метрологические основы прогноза в спорте. Методы прогнозирования: Экспертиза для развития методики тренировки. Метод экстраполяции при прогнозировании высших спортивных достижений. Определение силы наследственных влияний и взаимосвязи ювенильных и дефинитивных признаков для прогнозирования спортивной одаренности.

*Практические занятия.* Основные направления отбора: спортивная специализация, комплектования команды, отбор в сборные команды. Модельные характеристики и их роль в отборе. Выбор количественных модельных характеристик, их обоснование. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.

*Самостоятельная работа.* Определить основные метрологические подходы в прогнозировании спортивных достижений и факторов, их определяющих.

## **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)).

### ***Примерный перечень вопросов к экзамену***

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.

2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.

3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.

4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.

5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.

6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.

7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные,