

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

## VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировка в спортивной акробатике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах акробатического многоборья 2. Программирование процесса обучения акробатов 3. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения элементам акробатики 2. Составление обучающих программ по видам акробатического многоборья. 3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике. 4. Составление сметы на проведение соревнований по спортивной акробатике 5. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 6. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной акробатике 7. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	5 5 5 4 3 3 5

5	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной акробатике.	5
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по спортивной акробатике.	5
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	5
6	Зачет (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

**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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

**VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах	5

	акробатического многоборья	
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 акробатов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой	10  10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка во время соревнований. 2. Изучение элементов техники акробатических упражнений	10  10
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 2. Общая характеристика основных физических качеств 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной акробатике	5  5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное</b>
--	--	---------------------

№		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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

**(спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

### **III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной акробатике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки акробатов на различных этапах многолетней подготовки. 2.Виды подготовки акробатов 3.Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки акробатов	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки акробатов 2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.	5 5

	3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в акробатике	5
	4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах акробатического многоборья. 2. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки акробатов.	5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

## 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество

		<b>баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Структура соревновательной деятельности акробата	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов 2. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности. 2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой 3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5 10 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в спортивной акробатике 2. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивной акробатике. 3. Основные пути отбора в спортивной акробатике.	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное</b>
--	--	---------------------

№		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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

**(спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения**

### **III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Тренировочные нагрузки в спортивной акробатике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной акробатике 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной акробатике.	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства.	10

	2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной акробатике	5
	3. Проведение тренировочных занятий по видам акробатики в группах спортивного совершенствования	5
	4. Анализ результатов по видам акробатического многоборья на чемпионатах мира	10
5	Написание рефератов на темы:	
	1. Планирование подготовки в спортивной акробатике	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной акробатике и в отдельных её видах.	5
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	10
	4. Особенности моделирования в спортивной акробатике	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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.

## 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о спортивной акробатике через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в спортивной акробатике	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность	10 10
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике. 2. Основные причины спортивных травм на	5

	тренировках и соревнованиях по спортивной акробатике.	5
	3.Создание имиджа спортивной акробатики.	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике 2. Технологии восстановления спортсменов	10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе акробатов 2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную	10 10

	тематику.	
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной акробатике	10  10
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающимся 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование общественного мнения о спортивной акробатике через средства массовой информации 2. Особенности применения фармакологии в спортивной	10 10

	акробатике	
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение учебных занятий со студентами, не специализирующимися в видах акробатики. 2. Составление краткой характеристики исследовательской работы	10 10
4	Написание рефератов на темы: 1. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом возрасте. 2. Создание имиджа спортивной акробатики.	10 10
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

#### IX. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*

1	Посещение занятий	10
2	Тестирование на тему: «История развития акробатики в мире и нашей стране»	5
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	10
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной акробатики как вида спорта. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной акробатике 3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной акробатике 4. Оздоровительный эффект от занятий различными видами акробатики	5 5 5 5
5	Контроль освоения практических навыков: 1. Составить хронологию изменения правил соревнований по спортивной акробатике 2. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность акробата 3. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях акробатикой	5 5 5 5
6	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Спортивная акробатика в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам акробатического многоборья 3. Структура тренировочного занятия в видах	5 5 5

	акробатического многоборья.	
7	Зачет (рубежный контроль)	20
8	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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по темам: 1.Биомеханические основы техники акробатических упражнений	15
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника упражнений в акробатических прыжках 2.Основы техники упражнений на батуте 3.Основы техники выполнения упражнений на	5 5 5



	минитрампе 4. Основы техники выполнения упражнений на двойном минитрампе	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники акробатических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники выполнения парных упражнений. 3. Оценка выступления акробаток (женские виды) 4. Оценка выступления акробатов (мужские виды) 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы	3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники акробатических упражнений (мужские виды) 2. Основы техники акробатических упражнений (женские виды)	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	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 зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая*

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

**II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Методика обучения в спортивной акробатике».	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах акробатического многоборья 2. Программирование процесса обучения акробатов 3. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения акробатики 2. Составление обучающих программ по видам акробатического многоборья. 3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике 4. Составление сметы на проведение соревнований	5 5 5 4

	по спортивной акробатике. 5.Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 6.Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной акробатике. 7.Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	3  3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной акробатике 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов акробатического многоборья. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	5  5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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.

## 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Проявления физических качеств в видах акробатики»	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 акробатов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной акробатике	10  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники акробатических упражнений 3. Применение тренажеров в тренировочном процессе акробатов	5  10  5
5	Написание и защита рефератов по разделам:	

	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной акробатике	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

**IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям:	



	1.Методика обучения в спортивной акробатике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Особенности применения методов тренировки акробатов на различных этапах многолетней подготовки. 2.Виды подготовки акробатов 3.Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки акробатов	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки акробатов 2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки. 3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в акробатике 4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах акробатического многоборья. 2.Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки акробатов.	5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
---	-------------------------------------	--------------------------------

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Методика обучения в спортивной акробатике».	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов. 2. Виды подготовки акробатов 3. Тренировочный процесс на этапах начальной и углубленной специализации	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой	5 5

	3.Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	5
	4.Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Тренировочные нагрузки в спортивной акробатике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной акробатикой	5

	2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной акробатике	5
	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	5
	4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной акробатике.	5
4	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны	10
	2. Прогнозирование спортивного результата в спортивной акробатике	5
	3. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной акробатике	5
	5. Проведение тренировочных занятий по видам акробатики в группах спортивного совершенствования	10
5	Написание рефератов на темы:	
	1. Планирование подготовки в спортивной акробатике.	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной акробатике и в отдельных её видах.	5
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	10
	4. Особенности моделирования в спортивной акробатике	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

### **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 (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, ускоренной формы обучения*

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	5
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 2.Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 3.Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике 4.Формирование общественного мнения о спортивной акробатике через средства массовой информации	5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2.Разработка недельных циклов тренировок по спортивной акробатике 3.Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 4.Анализ результатов по видам акробатического	5 5 5 5



	многоборья на чемпионатах мира. 5. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы	5 5
4	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в спортивной акробатике. 2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике. 3. Создание имиджа спортивной акробатики.	5 5 5
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

**Заочная форма обучения**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

**IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме: «История гимнастики в мире и нашей стране»	3
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	3
4	Выступления на семинарских занятиях	

по темам:	
5. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья.	5
6. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике	5
7. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике	5
8. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	5

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 (спортивная  
акробатика)»**

Направление подготовки/специальность: *Физическая культура*

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных

методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
		Л	П	СРС			
	<b>Всего за I курс: 414 часов (12 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

<b>Всего за IV курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1440 часов (40 зачетных единиц)</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

### **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики»
2. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике
3. Терминология в спортивной акробатике
4. Тренировочное занятие в спортивной акробатике
5. Оздоровительная направленность акробатики
6. Основы техники парных упражнений
7. Основы техники групповых упражнений
8. Основы техники упражнений на батуте
9. Основы техники акробатических упражнений
10. Основы техники упражнений на минитрамплине
11. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике

### **2 курс**

1. Методика обучения элементам в женских видах акробатики
2. Методика обучения элементам в мужских видах акробатики
3. Программирование процесса обучения акробатов
4. Организация и проведение соревнований
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Применение технических средств в тренировке акробатов
7. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике
8. Методики исследования в спортивной акробатике
9. Методика обучения элементам в женских видах акробатики.

### **3 курс**

1. Музыкальное сопровождение занятий

2. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике
3. Виды подготовки акробатов
4. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов
5. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике
6. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов
7. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов
8. Подготовка выпускной квалификационной работы

#### **4 курс**

1. Управление подготовкой акробатов
2. Прогнозирование спортивных результатов акробатов
3. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства
4. Моделирование спортивной деятельности акробата
5. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике
6. Рекреация акробатов
7. Агитация и пропаганда
8. Фармакология в спортивной акробатике
9. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

### **Заочная форма обучения**



№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики».
2. Терминология в спортивной акробатике.
3. Оздоровительная направленность акробатики.
4. Основы техники парных упражнений.
5. Основы техники групповых упражнений.
6. Основы техники упражнений на батуте.
7. Основы техники акробатических упражнений.
8. Основы техники упражнений на минитрампе.
9. Основы техники на двойном минитрампе.
10. Основы техники акробатических прыжков.

## **2 курс**

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике.
2. Тренировочное занятие в спортивной акробатике
3. Методика обучения элементам женских видов акробатики.
4. Методика обучения элементам мужских видов акробатики.
5. Программирование процесса обучения акробатов.

6. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике.
7. Методики исследования в спортивной акробатике.
8. Организация и проведение соревнований.

### **3 курс**

1. Применение технических средств в тренировке акробатов.
2. Прогнозирование спортивных результатов акробатов.
3. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике.
4. Виды подготовки акробатов.
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.
6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов.
7. Подготовка курсовой работы.

### **4 курс**

- 1.Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике.
2. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике.
3. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов.
4. Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов.
5. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Подготовка выпускной квалификационной работы.

### **5 курс**

1. Управление подготовкой акробатов.
2. Моделирование спортивной деятельности акробата
3. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике.

4. Апробация выпускной квалификационной работы.
5. Рекреация акробатов.
6. Агитация и пропаганда
7. Фармакология в спортивной акробатике.

### Ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
		Л	П	СРС			
	<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 486 часов (14 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 450 часов (13 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за IV курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>	<b>28</b>	<b>86</b>	<b>1542</b>	<b>36</b>		

#### 1 курс

12. 1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики»
13. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике
14. Терминология в спортивной акробатике
15. Тренировочное занятие в спортивной акробатике
16. Оздоровительная направленность акробатики
17. Основы техники парных упражнений
18. Основы техники групповых упражнений
19. Основы техники упражнений на батуте
20. Основы техники акробатических упражнений

21. Основы техники упражнений на минитрамплине
22. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике

## **2 курс**

- 1.Методика обучения элементам в женских видах акробатики.
- 2.Методика обучения элементам в мужских видах акробатики.
- 2 Программирование процесса обучения акробатов
- 3 Организация и проведение соревнований
- 4 Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- 5 Применение технических средств в тренировке акробатов.
- 6 Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике
- 7 Методики исследования в спортивной акробатике.

## **3 курс**

- 1.Музыкальное сопровождение занятий.
2. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике.
3. Виды подготовки акробатов.
4. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов
5. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике.
6. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов.
7. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов.
8. Подготовка выпускной квалификационной работы

## **4 курс**

- 1.Управление подготовкой акробатов.
- 2.Прогнозирование спортивных результатов акробатов.
- 3.Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Моделирование спортивной деятельности акробата.
5. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике
6. Рекреация акробатов.
7. Агитация и пропаганда
8. Фармакология в спортивной акробатике.
9. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

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  
(спортивная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2017, 2018

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:

Парахин Виктор Александрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики  
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

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

### 1. Цель освоения дисциплины

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

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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 спортивной гимнастики.

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 пятиборья виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гимнастике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивной гимнастике 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</li> </ul>	4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивной гимнастике.</li> </ul>	4	
	<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 спортивной гимнастике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивной гимнастике 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 спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	6	
	<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 спортивной гимнастике.</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 спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	7	
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики;</li> <li>– принципы построения занятий по гимнастике оздоровительной направленности.</li> </ul>	1	

	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний,	8	
	– функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в спортивной гимнастике; – особенности протекания восстановления при занятиях спортивной гимнастикой.	8	
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах гимнастического многоборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гимнастике.	8	
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов	8	
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по спортивной гимнастике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам гимнастического многоборья; – основные требования к оборудованию мест соревнований.	1	
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по спортивной гимнастике; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3	
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	3	
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в спортивной гимнастике; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2	
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1	
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	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> </ul>	4	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований;</li> </ul>	4	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	6	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	8	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	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 спортивной гимнастике знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	1	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в спортивной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в спортивной гимнастике;</li> <li>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	1	
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в спортивной гимнастике</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</li> </ul>	5	

	принципов честной спортивной конкуренции		
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5	
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям спортивной гимнастикой	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 спортивной гимнастикой	8	
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой	8	
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6	
	<i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.	6	
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в спортивной гимнастике	3	
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам гимнастического многоборья	3	
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам гимнастического многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов	6	
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам гимнастического многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного	7	

	мастерства гимнастов		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в спортивной гимнастике;	7	
	<i>Знать:</i> – 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.	7	
	<i>Владеть:</i> – актуальными для спортивной гимнастики технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	7	
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в спортивной гимнастике; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивной гимнастике	5	
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия	5	
<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	7	
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора экипировки	1	
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги	1	
	<i>Владеть:</i>	1	

	– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем		
	<i>Знать:</i>		
	– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4	
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования	4	
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	4	
<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 спортивной гимнастике с использованием апробированных методик	2	
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в спортивной гимнастике.	2	
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	4	
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	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 (спортивная гимнастика)»

##### 4.1 Очное обучение

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 (спортивная 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:144 час (4 зачетных единиц)</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 спортивной гимнастики»		2	10	6			
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		2	14	20			
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	16	18			
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	14	20			
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»		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 на перекладине и брусьях разной высоты»		4	8	24			

1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на коне»		4	8	24		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на кольцах и на брусках»		4	14	18		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков»		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на бревне»		6	18	12		
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»		4	16	34		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (12 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 элементам женского гимнастического многоборья»		4	18	14		Семинар



2.2	Модуль 14 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»		6	18	39		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения гимнастов»		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 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен

<b>Всего за II курс: 342 часов (10 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 (1 зачетная единица - 36 часов) «Музыкальное сопровождение занятий»		4	12	20		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»		4	12	20		
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки гимнастов»		6	36	12		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		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</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике»		4	18	14		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»		4	18	14		
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		6	18	12		
3.8	Модуль 29		4	18	14		

	(1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»						
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (10 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 зачетные единицы)</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 гимнастов»		4	14	18		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»		4	14	18		
4.3	Модуль 33 (1зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности гимнаста»		2	16	18		
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		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 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация гимнастов»		6	18	12		

4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в спортивной гимнастике»		6	18	12		
4.9	Модуль 39 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часа (11 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов.

### Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 4 часа</b>	<b>1 сессия</b>					

1.1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		4				
<b>I курс</b>	<b>Всего:193 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>2 сессия</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		<b>Зачет</b>
1.2	Раздел 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	2	14		
1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»			2	34		
1.4	Раздел 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники на перекладине»			2	34		
1.5	Раздел 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на кольцах»			2	16		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»				36		
1.7	Раздел 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на бревне»				36		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 127 часов (4 зачетные единицы)</b>	<b>3 сессия</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
1.8	Раздел 8 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Основы техники на брусьях разной высоты»		2	2	23		
1.9	Раздел 9 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на коне»			4	14		

1.10	Раздел 10 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Основы техники упражнений на брусьях»			4	41		
1.11	Раздел 11 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники опорных прыжков»		2	4	48		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 170 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>5 сессия</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
2.1.	Раздел 13 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		2	6	64		
2.2	Раздел 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	6	28		
2.3	Раздел 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»			4	32		
2.4	Раздел 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»			4	32		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 190 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6 сессия</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
2.5	Раздел 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Программирование процесса обучения гимнастов»		2	4	30		

2.6	Раздел 18 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»			4	32		
2.7	Раздел 19 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»			4	41		
2.8	Раздел 20 (1,75 зачетных единиц - 63 часа) «Организация и проведение соревнований»			4	59		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»					9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 161 час (4 зачетные единицы)</b>	<b>8 сессия</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Раздел 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	6	28		
3.2	Раздел 23 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»			6	66		
3.3	Раздел 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»			4	32		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 127 часов (4 зачетные единицы)</b>	<b>9 сессия</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
3.4	Раздел 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки гимнастов»		2	4	30		

3.5	Раздел 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	30		
3.6	Раздел 27 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»			4	32		
3.7	Раздел 28 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка курсовой работы»			2	34		
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 171 час (5 зачетные единицы)</b>	<b>сессия В</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Раздел 29 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике»		2	6	46		
4.2	Раздел 30 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»			4	50		
4.3	Раздел 31 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»			4	68		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 189 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>сессия С</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	
4.4	Раздел 32 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		2	6	46		
4.5	Раздел 33			4	50		



	(1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»						
4.6	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	6	64		
4.7	Раздел 35 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>У курс</b>	<b>Всего: 168 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>сессия Е</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
5.1	Раздел 36 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой гимнастов»		2	4	66		
5.2	Раздел 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности гимнаста»		2	4	30		
5.3	Раздел 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»			6	30		
5.4	Раздел 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		
<b>V курс</b>	<b>Всего: 192 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>сессия F</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
5.5	Раздел 40 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация гимнастов»		2	6	28		

5.6	Раздел 41 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		2	6	28		
5.7	Раздел 42 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в спортивной гимнастике»			6	30		
5.8	Раздел 43 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы к защите»			6	66		
5.9	Раздел 44 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>188</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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

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

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

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. ВХОДНОЙ – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки “вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории

профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так

как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

*На занятиях лекционного типа* закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего

самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию фитнес-технологий в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. 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.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

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

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Выявить уровень результатов выступления в видах гимнастического многоборья и в комплексе у сильнейших гимнастов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся гимнастикой.
5. Описать правила проведения соревнований по гимнастике древних олимпиад.
6. Создание олимпийского многоборья.
7. Расписать условия создания международной федерации гимнастики (FIG).
8. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся гимнастов мира, СССР и России.
9. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся гимнастов России и мира.
10. Составить хронологию изменения правил соревнований по гимнастике.
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
12. Законспектировать основные правила соревнований.
13. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения тренировок и соревнований по гимнастике.
14. Составить расписание занятий по гимнастике с учетом квалификации спортивных групп.
15. Оборудование мест для занятий акробатикой.



16. Составление графика легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы.
17. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
18. Подготовка мест и снарядов для проведения соревнований.
19. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по гимнастике.
20. Основные принципы подбора экипировки.
21. Перерисовать схему соединений в вольных упражнениях и проанализировать ее.
22. Разработать схему действий гимнастов в соревнованиях.
23. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста
24. Основные термины, используемые при судействе соревнований в спортивной гимнастике.
25. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.
26. Изучение конспектов тренировочных занятий по спортивной гимнастике у личных тренеров.
27. Написание конспектов занятий по акробатике.
28. Проведение различных частей занятий по гимнастике.
29. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
30. Расписать режим дня гимнастов.
31. Составление примерных конспектов занятий видами гимнастики оздоровительной направленности.
32. Составление требований, предъявляемых к батуту.
33. Повторение следующих положений и движений в прыжках на батуте: прыжки, повороты, основные позиции и соединения, сальто.

34. Описать особенности техники выдающихся гимнастов страны и мира с выделением следующих элементов: техника движений; техника поворотов; техника элементов с фазой полета.
35. Выписать основные положения осанки гимнастов на снаряде.
36. Отметить наиболее распространенные ошибки гимнастов в действиях.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Формирование гимнастики как вида олимпийского многоборья.
2. Изменения правил соревнований по спортивной гимнастике.
3. Основы техники элементов на одном из видов многоборья.
4. Характеристика спортивных баз Университета на территории, которых проходят занятия гимнастикой.
5. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации снарядов.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по гимнастике.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
8. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
9. Гимнастика в системе физического воспитания.
10. Сведения о гимнастах.
11. Терминология соревновательных упражнений в гимнастике.
12. Судейская терминология по видам многоборья.
13. Структура тренировочного занятия в видах многоборья.
14. Разностороннее развитие личности средствами гимнастики.
15. Оздоровительный эффект от любительских занятий гимнастикой.
16. Техника упражнений на коне.
17. Техника упражнений на перекладине и брусьях разной высоты.
18. Техника упражнений на кольцах.
19. Особенности техники упражнений на бревне.

## 20. Особенности техники акробатических упражнений

### Содержание зачетных требований

1. Характеристика гимнастики как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение гимнастики.
3. Место гимнастики и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием гимнастикой в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию гимнастики. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по спортивной гимнастике 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 гимнастики в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение спортивной гимнастики.
10. Этапы развития спортивной гимнастики в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по гимнастике в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных гимнастов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты гимнастики нашей страны.
14. Изменения в программе гимнастики и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние гимнастики в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация для проведения соревнований по гимнастике.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием

18. Оборудование для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
19. Требования к опорному прыжку.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по гимнастике у мужчин.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по гимнастике у женщин.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам гимнастикой.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий гимнастикой
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в гимнастике и в отдельных видах.
26. Классификация технических действий в гимнастике.
27. Характеристика упражнений в видах многоборья.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в гимнастике и её видах.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по гимнастике.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к раздевалкам.
32. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в гимнастике оборудованием и инвентарем.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
34. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.

35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в гимнастике оборудованием и инвентарем.

36. Санитарно-гигиенические нормы к душевым.

37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по акробатике.

38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов на занятиях по прыжкам на батуте.

39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к хореографическому залу.

40. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для хореографии.

41. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов на занятиях по хореографии.

42. Основные элементы содержания занятий по спортивной гимнастике.

43. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами гимнастики и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

44. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в спортивной гимнастике.

45. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

46. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.

47. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

48. Основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики.

49. Принципы построения занятий по гимнастике оздоровительной направленности.

50. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

51. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий гимнастикой на организм спортсменов.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Особенности выполнения вольных упражнений.
2. Классификация акробатических упражнений.
3. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении вольных упражнений.
4. Прыжки и соединения в вольных упражнениях.
5. Хореография в вольных упражнениях.
6. Характеристика выполнения силовых статических движений.
7. Характеристика специальных требований на вольных упражнениях у мужчин.
8. Характеристика специальных требований на вольных упражнениях у женщин.
9. Выполнение танцевальных движений в вольных упражнениях.
10. Особенности упражнений на коне.
11. Понятие о круговых упражнениях на коне.
12. Выполнение комбинаций на коне в регламенте соревнований.
13. Техника прыжков при выполнении упражнений на бревне.
14. Хореографические движения на бревне.

15. Акробатические элементы на бревне.
16. Техника выполнения упражнений на перекладине.
17. Техника выполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты.
18. Основные компоненты техники выполнения поворотов на перекладине и брусьях разной высоты .
19. Основы техники полетных движений.
20. Фазовая структура больших оборотов на перекладине.
21. Движение телом при выполнении больших оборотов.
22. Сочетание движений руками, ногами в безопорном положении.
23. Техника силовых элементов на кольцах.
24. Техника маховых элементов на кольцах.
25. Особенности техники бега при выполнении опорных прыжков.
26. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
27. Значение УИРС в подготовке бакалавров по гимнастике в ИФК.
28. Методология научной деятельности.
29. Наиболее распространенные схемы исследований в спортивной гимнастике.
30. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в гимнастике.
31. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в гимнастике.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

#### **II курса**

1. Определение последовательности использования методов обучения гимнастическим упражнениям.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению элементам на видах многоборья.

3. Ознакомиться с работами Гавердовского, Сучилина, Назарова, Семенова и др.
4. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
5. Написать примерную линейную программу обучения в одном из видов многоборья.
6. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
7. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении одного из видов многоборья.
8. Составление примерных программ обучения в видах многоборья.
9. Выписать из программы обучения ДЮСШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
10. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике.
11. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке гимнастов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
12. Придумать и описать несколько парных упражнений в акробатике.
13. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении некоторым упражнениям акробатики.
14. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих гимнастов.
15. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
16. Разработка и написание положения о соревнованиях по гимнастике.
17. Составление сметы на проведение соревнований по гимнастике.
18. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.



19. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике.
20. Обязанности организаторов и судей соревнований по отдельным видам многоборья.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.
23. Написание учебного плана подготовки гимнастов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
24. Составление учебного плана подготовки гимнастов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
25. Подготовка учебного плана тренировки гимнастов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
26. Написание конспекта занятия по ОФП.
27. Составление конспекта занятия по акробатике.
28. Описание тренажерного зала и его назначение.
29. Разработка комплекса упражнений для работы на изокинетическом тренажере.
30. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в гимнастике на начальном этапе подготовки.
31. Провести самостоятельную тренировку с лонжей.
32. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
33. Описание конструкций и назначения при занятиях гимнастикой.
34. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у гимнастов во время тренировки.
35. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.
36. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

37. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

38. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.

39. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в спортивной гимнастике.

40. Требования, предъявляемые спортивной гимнастикой к личности спортсмена.

41. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся гимнастикой.

2. Начальное обучение одному из элементов на виде многоборья.

3. Применение дидактических принципов при обучении в многоборье.

4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

5. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

6. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике.

7. Смета на проведение соревнований по гимнастике.

8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по гимнастике у мужчин.

9. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по гимнастике у женщин.

10. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований у детей.

11. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по спортивной гимнастике.

12. Состав главной судейской коллегии соревнований по спортивной гимнастике и их функции.

13. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

14. Отчет о проведении соревнований.

15. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

### **Содержание зачетных требований**

1. Предмет и задачи обучения в спортивной гимнастике.

2. Применение дидактических принципов при обучении в гимнастике.

3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в гимнастике.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.

7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.

8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).

9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.

10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.

12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.

13. Организационные основы спортивной школы.

14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по гимнастике.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по гимнастике.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по гимнастике (мужчины).
20. Техника безопасности при проведении соревнований (женщины).
21. Техника безопасности при проведении соревнований (дети).
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по гимнастике.
23. Главная судейская коллегия соревнований по спортивной гимнастике и ее функции.
24. Организация и проведение соревнований по гимнастике (мужчины).
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике (женщины).
26. Организация и проведение соревнований по гимнастике (дети).
27. Организация и проведение соревнований по СФП.
28. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
29. Содержание отчета о соревнованиях.

### ***Деловая игра***

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов многоборья:

- Вольные упражнения;
- Конь махи
- Кольца
- Опорный прыжок
- Брусья

- Перекладина
- Бревно
- Брусья разной высоты

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.
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 гимнастике в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося гимнастикой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в гимнастике 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 видах многоборья.
13. Проявление быстроты в видах многоборья.

14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.

15. Энергетическое обеспечение выносливости.

16. Проявление выносливости в видах многоборья.

17. Факторы, определяющие гибкость.

18. Измерение гибкости.

19. Активная и пассивная гибкость.

20. Проявление гибкости в видах многоборья.

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 гимнастике.

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

25. Двигательные представления (идеомоторика) гимнаста.

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. Особенности процессов реагирования.

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

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в гимнастике.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

35. Особенности организации и проведения НИР в гимнастике.

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 гимнастике.

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.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

#### **III курса**

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.

2. Составить композицию вольных упражнений с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии гимнастов.

4. Музыкальное сопровождение в упражнениях на бревне.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам многоборья.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в гимнастике.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки гимнастов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по гимнастике.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся гимнастикой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники элементов на видах многоборья.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах многоборья.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по гимнастике.
15. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата гимнаста.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.



19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по спортивной гимнастике.

20. Определение соотношения средств физической и технической подготовки по годам этапа начальной специализации.

21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.

22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики гимнастов в различном возрасте.

23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.

24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности гимнастов по годам обучения на этапе начальной подготовки.

25. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

26. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

27. Ознакомиться с разделами специальной литературы, касающихся специфики двигательной деятельности в гимнастике.

28. Анализ дневников спортсменов для определения общего количества элементов. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

29. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп ДЮСШ по гимнастике.

30. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях.

31. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

32. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

33. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.

34. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.

35. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.

36. Посетить тренировки юных гимнастов по СФП.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.

2. Физические упражнения в видах гимнастического многоборья.

3. Методы тренировки в видах гимнастического многоборья.

4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в гимнастике.

5. Средства и методы технической подготовки в видах гимнастического многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

6. Роль и значение психологической подготовки в гимнастике.

7. Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании по гимнастике.

8. Содержание интеллектуальной подготовки гимнаста.

### **Содержание зачетных требований для студентов заочной формы**

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.

2. Составить композицию вольных упражнений с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии гимнастов.

4. Музыкальное сопровождение в упражнениях на бревне.

5. Техническое мастерство в гимнастике.

6. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.
7. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники упражнений на коне, упражнения с применением тренажерных устройств.
8. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.
9. Специально-подготовительные упражнения на кольцах.
10. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.
11. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники упражнений на бревне.
12. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.
13. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки гимнастов.
14. Характеристика и применение словесных методов в тренировке гимнастов.
15. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.
16. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .
17. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
18. Цели и задачи физической подготовки в гимнастике.
19. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
20. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.
21. Роль и значение технической подготовки в видах многоборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

22. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами гимнастического многоборья.

23. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

24. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

25. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах многоборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

26. Цель и задачи психологической подготовки в гимнастике и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки .

27. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

28. Применение средств и методов психологической подготовки в видах многоборья.

29. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в спортивной гимнастике.

30. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов многоборья.

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

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

33. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
34. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
35. Значение и виды соревнований в гимнастике.
36. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах многоборья.
37. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.
38. Основные пути отбора в спортивной гимнастике.
39. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Значение и виды соревнований в спортивной гимнастике.
2. Структура соревновательной деятельности в спортивной гимнастике и его видах.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах многоборья 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 гимнастике.
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям спортивной гимнастикой.

11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям спортивной гимнастикой.

12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.

13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки гимнастов.

14. Принципы и методы обучения в спортивной гимнастике

15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

16. Требования стандартов спортивной подготовки в гимнастике 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 гимнастов.

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

19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов.

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: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной гимнастике.

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.

26. Значение музыкального сопровождения в гимнастике.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

#### **IV курса**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам многоборья.

4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по спортивной гимнастике.

6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.

7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.

8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

9. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

10. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов по отдельным видам многоборья за последние 4 года на чемпионатах России .
13. Выявление динамики результатов в многоборье за последние 4 года на чемпионатах России.
14. Изменения личных результатов четырех сильнейших гимнастов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира .
15. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменок России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.
16. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по спортивной гимнастике.
17. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки гимнастов и составление 2 и 3-го года обучения группы спортивного совершенствования.
18. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам гимнастического многоборья для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
19. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших гимнастов.
20. На основе изучения специальной литературы по спортивной гимнастике и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам многоборья.



21. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
22. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по спортивной гимнастике.
23. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по спортивной гимнастике.
24. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
25. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся гимнастикой.
26. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у гимнастов.
27. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных гимнастов.
28. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по спортивной гимнастике.
29. Создание образа спортивной гимнастики как комплексного вида спорта.
30. Сделать презентацию новой спортивной базы по спортивной гимнастике.
31. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ.
32. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий спортивной гимнастикой.
33. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься спортивной гимнастикой и наполняемости групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий спортивной гимнастикой.

34. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

35. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

36. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями в различных соревновательных упражнениях гимнастики.

37. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при участии в многодневных соревнованиях.

38. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

39. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).

40. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.

41. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.

42. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).

43. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.

44. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике.
2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных его видах.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в спортивной гимнастике.
5. Построение моделей соревновательной деятельности гимнастов в многоборье.

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки гимнастов.
9. Создание имиджа спортивной гимнастики.
10. Долгосрочное сбалансированное питание гимнастов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по спортивной гимнастике.

### **Содержание зачетных требований для студентов заочной формы обучения**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в спортивной гимнастике.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам гимнастического многоборья.
4. Виды контроля за состоянием гимнастов 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. Применение актуальных для спортивной гимнастики технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.

10. Значение и задачи планирования подготовки в спортивной гимнастике.

11. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

12. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гимнастов старших разрядов.

13. Годовое планирование.

14. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гимнастике с учетом их взаимовлияния.

15. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

16. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

17. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

18. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

19. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах.

20. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в спортивной гимнастике.

21. Динамика личных и командных результатов по спортивной гимнастике и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

22. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

23. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

24. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

25. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах многоборья («ведущие», «отстающие» виды).

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гимнастики.

2. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в гимнастике.

3. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки гимнастов.

4. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

5. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

6. 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.

7. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

8. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной гимнастике.

9. Агитация и пропаганда

10. Рекреация гимнастов.
11. Формирование мотивации к занятиям гимнастикой.
12. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной гимнастикой.
13. Умение формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой.
14. Структурные элементы общественного мнения.
15. Функции формирования общественного мнения о спортивной гимнастике.
16. Создание имиджа спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.
17. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
18. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
19. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
20. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.
21. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в гимнастике.
22. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.
23. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
25. Требования стандарта спортивной подготовки в спортивной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

26. Особенности организации и проведения занятий акробатикой на этапе совершенствования спортивного мастерства.
27. Организация и проведение занятий по СФП у гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Интеграция тренировочного процесса в хореографии с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
29. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .
30. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности.
31. Особенности моделирования в спортивной гимнастике .
32. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
33. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гимнастов России и мира.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Прогнозирование спортивных достижений в спортивной гимнастике.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гимнастов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.
4. Методики повышения уровня подготовленности гимнастов.
5. Модельные характеристики спортсмена.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах многоборья и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по спортивной гимнастике.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем гимнастики.
9. Инновации в методике обучения видам многоборья.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гимнастов.

11. Система фармакологической поддержки гимнастов в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.

14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гимнастов.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов У курса заочной формы обучения**

1. Написание доклада для представления материалов исследований.
2. Создание презентации к докладу на конференции.
3. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитав текст доклада, фиксируя время чтения.
4. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
5. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
6. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.



7. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
8. Изучение высказанных замечаний на апробации.
9. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
10. Подготовка ответов на замечания рецензента.
11. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Оздоровительные виды гимнастики и гимнастика на производстве. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка
2. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом возрасте.
3. Биомеханические основы техники упражнений в спортивной гимнастике.
4. Виды физического равновесия.
5. Ограниченно-устойчивое равновесие в гимнастике.
6. Динамическое равновесие в гимнастике.
7. Основные кинематические характеристики гимнастического движения.
8. «Внешние» и «внутренние» силы, действующие на гимнастку.
9. Опорная реакция при отталкивании.
10. Приземление и его техника при различных движениях.
11. Движения без предмета как основа соревновательных упражнений в спортивной гимнастике.
12. Классификация упражнений без предмета в спортивной гимнастике.
13. Классификация упражнений с предметами в спортивной гимнастике.
14. Техника выполнения основных фундаментальных групп.
16. Показатели физического развития и состояния здоровья.

17. Определение типа телосложения. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
18. Педагогические методы тестирования физических способностей юных гимнасток.
19. Комплектование команд в групповых упражнениях.
20. Определение понятий «спортивная техника», «техническая подготовка», «специальная техническая подготовка» (СТП), «техническое мастерство».
21. Этапы технической подготовки.
22. Значение хореографической подготовки в спортивной гимнастике.
23. Технические и эстетические ошибки в спортивной гимнастике.
24. Сбавки за технические ошибки в спортивной гимнастике.
25. Методы обучения двигательным действиям в спортивной гимнастике.

### **Содержание зачетных требований**

1. Анкетирование и опросы как метод исследования.
2. Метод видеорегистрации движений.
3. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
4. Компьютерная технология адаптивного обучения в спорте.
5. Комплексные методы обследования функционального состояния гимнастов и гимнасток.
6. Этапность выполнения квалификационной работы.
7. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
8. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
9. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.
10. Управление подготовкой гимнастов.
11. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по

спортивной гимнастике.

13. Требования к профессиональной подготовке тренера.
14. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
15. Классификация тренеров.
16. Оценка деятельности и личности тренера.
17. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
18. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
19. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных гимнастов.
20. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по спортивной гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Правила обеспечения безопасности при обучении в гимнастике.
2. Основные причины травматизма в гимнастике.
3. Фактор психологической подготовки в гимнастике.
4. Личность спортсмена и ее характеристики. Личностные качества.
5. Темперамент, его разновидности. Темперамент гимнаста.
6. Основные методы психодиагностики в гимнастике.
7. Методы психической саморегуляции.
8. Теоретическая подготовка гимнастки и ее значение.
9. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.
10. Концепция централизованной подготовки гимнасток.
11. Современный тренер по гимнастике, его знания, умения, навыки.
12. Психологические типы тренера и его личность.
13. Питание гимнаста. Требования к рациону и режиму питания.
14. Регуляция веса тела в гимнастике.

15. Водно-солевой режим гимнаста.
16. Методика отбора в гимнастике.
17. Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой.
18. Биомеханическое обеспечение занятий гимнастикой.
19. Организационное обеспечение занятий гимнастикой.
20. Виды и этапность медико-биологических обследований в гимнастике.
29. Изучение литературы как метод исследования в гимнастике.
30. Методы исследования динамики гимнастических упражнений.
31. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
32. Методы исследования физических качеств гимнастки.
33. Методы исследования функционального состояния гимнастки.
34. Методы антропометрических исследований в гимнастике.
35. Методы исследования процесса обучения в гимнастике.
36. Методы исследования тренировочного процесса в гимнастике
37. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок гимнастки
38. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в гимнастике.
39. Педагогический эксперимент и его методика.
40. Математическая статистика как метод исследования.

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

1. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности гимнасток высшей квалификации.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.

3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.
4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.
5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.
6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность гимнасток высокой квалификации.
8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток и гимнастов, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной гимнастике.
9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток и гимнастов высшей квалификации, специализирующихся в упражнениях на снарядах.
11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных упражнений в соревновательном периоде у гимнасток и гимнастов высокой спортивной квалификации.
12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнастов и гимнасток высокой квалификации (на примере спортивной гимнастики).
13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки.
14. Методика оценки уровня физической подготовленности юных гимнасток 11-12 лет.

15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студенток РГУФКСМиТ, специализирующихся по спортивной гимнастике.
16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях.
17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира.
18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.
19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в спортивной гимнастике.
20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной гимнастики).
21. Основные тенденции развития научных исследований в спортивной гимнастике.
22. Прыжковая подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.
23. Вращательная подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.
24. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых композициях.
25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям.
26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в спортивной гимнастике.
27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в спортивной гимнастике.
28. Социальное значение возникновения и развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.

29. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных спортивных результатов в спортивной гимнастике.

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере спортивной гимнастики).

31. Этапы многолетней подготовки юных гимнастов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в спортивной гимнастике и его видах.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки гимнаста.

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

а) Основная литература:

1. Гимнастика: [сборник]. 1987 / [сост. В.М. Смолевский]. - М.: ФиС, 1987. - 111 с.: ил.

2. Гавердовский, Ю.К. Гимнастика: Лекции : [учеб.-метод. пособие] / Ю.К. Гавердовский, А.Б. Лагутин. - М.: Физ. культура, 2012. - 90 с.

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014

4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с

б) Дополнительная литература:

1. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.

2. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. - М.: ФиС, 1979. - 327 с.
3. Теория и методика спортивной гимнастики : пример. прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 : рек. Умо по образованию / [под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2005. - 111 с.: табл.
4. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс] : прогр. дисциплины специализации для слушателей, обучающихся по прогр. проф. переподгот. по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / подгот.: Гавердовский Ю.К., Лагутин А.Б. ; 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)" ; Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2012
5. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1987. - 336 с.: ил
6. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.
7. Спортивная гимнастика : энцикл. : учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 И 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский ; Федер. спорт. гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгруп". - М.: Анита пресс, 2006. - 378 с.: ил.

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.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

### *3. Инвентарь:*

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- перекладина изменяющейся высоты – 3 шт.;
- брусья параллельные – 3 шт.;
- брусья разновысокие – 4 шт.;
- гимнастическое бревно (высокое) – 2 шт.;
- гимнастическое бревно напольное – 3 шт.;

- гимнастический козел – 4 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15 м – 1 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт.;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт.;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

*Научная аппаратура:*

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипер, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

*Оргтехника (год выпуска):*

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопроектор ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.

11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
20. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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: «История развития гимнастики в мире и нашей стране»	5 неделя	3
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	9 неделя	3
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике	4 неделя 8 неделя	5 5

	3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике	12 неделя	5
	4. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	15 неделя	5
5	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Составить хронологию изменения правил соревнований по спортивной гимнастике	5-7 недели	5
	2. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике (женщины)	7-8 недели	3
	3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике (мужчины)	7-8 недели	3
	4. Оборудование мест для прыжков на батуте.	7-8 недели	3
	5. Подготовка мест для проведения соревнований по СФП.	7-8 недели	3
	6. Оборудование зала хореографии для проведения тренировочного процесса.	7-8 недели	3
	7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста	9-10 недели	3
	8. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	12 неделя	3
	9. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях гимнастикой.	13 неделя	3
6	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Спортивная гимнастика в системе	2 неделя	5

	физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам гимнастического многоборья 3. Структура тренировочного занятия в видах гимнастического многоборья.	5-7 недели  11-12 недели	5  5
7	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	20
8	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

**II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Биомеханические основы техники	31 неделя	10

	гимнастических упражнений		
3	<p>Выступления на семинарских занятиях по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника упражнений в опорных прыжках</li> <li>2. Основы техники упражнений на коне</li> <li>3. Основы техники выполнения упражнений на кольцах Техника фехтования</li> <li>4. Основы техники выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты</li> </ol>	<p>27 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>35 неделя</p> <p>39 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях</li> <li>2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения)</li> <li>3. Оценка выступления гимнастов (женское многоборье)</li> <li>4. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)</li> <li>5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы</li> <li>6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности</li> <li>7. Определение предполагаемых</li> </ol>	<p>24-26 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-38 недели</p> <p>40 неделя</p> <p>25 неделя</p> <p>30 неделя</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>



	результатов, которые могут быть получены в результате исследований		
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины) 2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	24-27 недели 28-31 недели	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	30
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10

2	<p>Тестирование знаний по модулям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения в спортивной гимнастике</li> <li>2. Организация процесса обучения в спортивной гимнастике</li> </ol>	<p>10 неделя</p> <p>14 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p>
3	<p>Выступления на семинарских занятиях по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья</li> <li>2.Программирование процесса обучения гимнастов</li> <li>3.Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике</li> </ol>	<p>9 неделя</p> <p>13 неделя</p> <p>16 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ построения процесса обучения акробатики</li> <li>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.</li> <li>3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике.</li> <li>4. Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике.</li> <li>5. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.</li> </ol>	<p>2-4 недели</p> <p>6-9 недели</p> <p>10-12 недели</p> <p>13-14 недели</p> <p>13-14 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p>

	6. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике.	13-14 недели	3
	7. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов гимнастического многоборья. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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.

## 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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулю: 1. Проявления физических качеств в видах гимнастического многоборья	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 гимнастов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной гимнастике 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	21 неделя	15
		24 неделя	5
		37 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных	23-25 недели	5

	упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	24 неделя	5
	2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений	23 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	27 неделя	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе гимнастов	28 неделя	5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	38-40 недели	5
	6. Организация и проведение НИР		
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой	24-31 недели	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	32-37 недели	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике	38-43 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
----------	--	-----------------------------------

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и*



**физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки  
Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в  
избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Тренировка в спортивной гимнастике	24 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный процесс на этапах начальной и углубленной специализации	30 неделя 32 неделя 35 неделя	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	25 неделя 27 неделя 29-31 недели	5 5 5

	3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения		
	4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	40-42 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	5
2	Выступления на семинарских занятиях по темам:		

	1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой	24 неделя	5
	2. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	30 неделя	5
	3. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике	32 неделя	5
	4. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации	35 неделя	5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике 3. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 4. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира и олимпийских играх 5. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы	25 неделя 27 неделя 28 неделя 29 неделя 31 неделя 30 неделя	5 5 5 5 5 5
4	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике. 2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	36-38 недели 39 неделя 40-42 недели	5 5 5
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	43-44 недели	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Заочная форма обучения

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта

**(спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме: «История гимнастики в мире и нашей стране»	3
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	3
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике 3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике 4. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	5 5 5 5
5	Контроль освоения практических навыков: 1. Составить хронологию изменения правил	5

	соревнований по спортивной гимнастике	
	2. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике (женщины)	3
	3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике (мужчины)	3
	4. Оборудование мест для прыжков на батуте.	3
	5. Подготовка мест для проведения соревнований по СФП.	3
	6. Оборудование зала хореографии для проведения тренировочного процесса.	3
	7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста	3
	8. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	3
	9. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях гимнастикой.	3
6	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Спортивная гимнастика в системе физического воспитания.	5
	2. Оборудование мест для проведения соревнований по спортивной гимнастике	5
	3. Структура тренировочного занятия в видах гимнастического многоборья.	5
7	Зачет (рубежный контроль)	20
8	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

## VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по темам: 1. Акробатика как средство повышения координации 2. Основы техники гимнастических упражнений 3. ОФП в спортивной гимнастике	2 4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника упражнений в опорных прыжках 2. Основы техники упражнений на коне 3. Основы техники выполнения упражнений на кольцах 4. Основы техники выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях	3

	2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения)	3
	3. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)	3
	4. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)	3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы	3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности	3
	7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	2
5	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины)	5
	2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и*

*физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

## VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья 2.Программирование процесса обучения гимнастов 3.Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения акробатики 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья. 3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике.	5 5 5

	4. Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике.	4
	5. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	3
	6. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике.	3
	7. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по спортивной гимнастике. 6. Сценарии открытия и закрытия соревнований	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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.

## 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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая*

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

### **VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах гимнастического многоборья	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 гимнастов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной гимнастике 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	15 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков:	

	1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	5
	2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе гимнастов	5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	5
	6. Организация и проведение НИР	5
5	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая*

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

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Особенности применения методов тренировки гимнастов на различных этапах многолетней подготовки. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки гимнастов	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки гимнастов 2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки. 3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в гимнастике	5 5 5

	4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах гимнастического многоборья. 2. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.	5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

**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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям:	

	1. Структура соревновательной деятельности гимнаста	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов 2. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в спортивной гимнастике 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в спортивной гимнастике. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике. 3. Основные пути отбора в спортивной гимнастике.	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
----------	--	-----------------------------------

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и*

*физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в спортивной гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной гимнастике 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной гимнастике.	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны	5

	2. Прогнозирование спортивного результата в спортивной гимнастике	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок по спортивной гимнастике	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике	5
	5. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования	5
	6. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира и олимпийских играх	5
5	Написание рефератов на темы:	
	1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике.	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах.	5
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	10
	4. Особенности моделирования в спортивной гимнастике	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая*

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

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в спортивной гимнастике	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 2. Планирование восстановительных мероприятий в	5 5

	тренировочном процессе гимнастов 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 5. Составление краткой характеристики исследовательской работы	5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике. 3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество

		<b>баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 2. Технологии восстановления спортсменов	10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов 2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику.	10 10
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.	10 10
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
----------	--	-----------------------------------

1	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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

**(спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения**

## **II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации 2.Особенности применения фармакологии в спортивной гимнастике	10  10
3	Контроль освоения практических навыков: 1.Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 2.Составление краткой характеристики исследовательской работы	10  10
4	Написание рефератов на темы: 1. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом	10

	возрасте. 2.Создание имиджа спортивной гимнастики.	10
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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



оценки						
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 (спортивная  
гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: Физическая культура  
)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 38 зачетных единиц.

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных

методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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>Всего за I курс: 414 часов (12 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
<b>Всего за III курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

<b>Всего за IV курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1440 часов (40 зачетных единиц)</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»
2. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике
3. Терминология в спортивной гимнастике
4. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике
5. Оздоровительная направленность гимнастики
6. Основы техники на перекладине и брусьях разной высоты
7. Основы техники упражнений на коне
8. Основы техники упражнений на кольцах и на брусьях
9. Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков
10. Основы техники упражнений на бревне
11. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике

## **2 курс**

1. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья
2. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья
3. Программирование процесса обучения гимнастов
4. Организация и проведение соревнований
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Применение технических средств в тренировке гимнастов
7. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике
8. Методики исследования в спортивной гимнастике

9. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья

### **3 курс**

1. Тактика в спортивной гимнастике

2. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике

3. Виды подготовки гимнастов

4. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов

5. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике

6. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов

7. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов

8. Подготовка выпускной квалификационной работы

### **4 курс**

1. Управление подготовкой гимнастов

2. Прогнозирование спортивных результатов гимнастов

3. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства

4. Моделирование спортивной деятельности гимнаста

5. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике

6. Рекреация гимнастов

7. Агитация и пропаганда

8. Фармакология в спортивной гимнастике

9. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

### Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1692 часа (38 зачетных единиц)</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

#### 1 курс

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики».
2. Терминология в спортивной гимнастике.
3. Оздоровительная направленность гимнастики.
4. Основы техники на перекладине.
5. Основы техники упражнений на коне.
6. Основы техники упражнений на кольцах.
7. Основы техники акробатических упражнений.
8. Основы техники упражнений на бревне.
9. Основы техники на брусьях разной высоты.
10. Основы техники упражнений на брусьях.
11. Основы техники опорных прыжков.

#### 2 курс

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике.
2. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике.

3. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья.

4. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья.

5. Программирование процесса обучения гимнастов.

6. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике.

7. Методики исследования в спортивной гимнастике.

8. Организация и проведение соревнований.

### **3 курс**

1. Применение технических средств в тренировке гимнастов.

2. Прогнозирование спортивных результатов гимнастов.

3. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике.

4. Виды подготовки гимнастов.

5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов.

7. Подготовка курсовой работы.

### **4 курс**

1. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике.

2. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике.

3. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов.

4. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов.

5. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.

6. Подготовка выпускной квалификационной работы.



**5 курс**

1. Управление подготовкой гимнастов.
2. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
3. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.
4. Апробация выпускной квалификационной работы.
5. Рекреация гимнастов.
6. Агитация и пропаганда
7. Фармакология в спортивной гимнастике

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  
(художественная 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*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составители:

**Новикова Лариса Александровна**, кандидат педагогических наук,  
доцент, директор института спорта и физического воспитания, зав. кафедрой  
Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

**Пилюгина Мария Михайловна**, преподаватель кафедры Теории и  
методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ

Рецензент: **Абсалямова Ирина Васильевна**, кандидат педагогических  
наук, профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного  
спорта, фигурного катания на коньках

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 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) **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»** реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная 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 художественной гимнастики.

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)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в художественной гимнастике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в художественной гимнастике к проведению занятий с данным контингентом.	3		
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по художественной гимнастике	5		
	<i>Владеть:</i> - организационно-педагогическими методами проведения тренировочного занятия со спортсменками высокой квалификации в художественной гимнастике; - планированием учебного процесса	5		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов гимнастики при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	4		
	<i>Уметь:</i> – применять средства и методы гимнастики для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4		
	<i>Владеть:</i> – навыками формирования здорового образа жизни	4		

	средствами художественной гимнастики; построения тренировочных занятий оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по художественной гимнастике; – правила соревнований по художественной гимнастике; – основные требования к предметам художественной гимнастики	1		
	<i>Знать:</i> - классификацию соревнований по художественной гимнастике; –документы планирования и проведения соревнований; –особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; - о показательных выступлениях и спортивных праздниках; - о моделировании соревнований; – материально-техническое обеспечение соревнований; - основы судейства; - судейский корпус	6		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и материально-техническое сопровождение соревнований	7		
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности, цели и задачи научных исследований в гимнастике; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований, основные направления научных исследований и научного обеспечения в художественной гимнастике; - методы формулирования и представления обобщений и выводов	7		
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с	7		

	<p>точки зрения адаптации организма к физической активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы обработки результатов исследований, 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>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в художественной гимнастике;</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 художественной гимнастикой знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	2		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в художественной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в художественной гимнастике;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	2		
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	7		
	<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 спортсменками в целях формирования у них мотивации к занятиям художественной гимнастикой и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных</li> </ul>	7		

	<p>принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
<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 художественной гимнастике;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5		
	<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 художественной гимнастикой;</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 художественной гимнастике.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примерные программы подготовки по художественной гимнастике;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>		7	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и</li> </ul>		7	



	<p>массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в художественной гимнастике;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>-фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>-находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	5		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для художественной гимнастики технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</li> </ul>	6		
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в художественной гимнастике;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в художественной гимнастике.</li> </ul>	5		
		6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями художественной гимнастики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями художественной гимнастики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>	7		
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	5		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>	8		
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследова-</li> </ul>	8		

	<p>тельских работ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>	8		
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</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 (художественная гимнастика)»

### 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).

### Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

**Общая трудоемкость 11,5 з.е., или 414 часа.**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>12</b>		<b>28</b>		
1.1	Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	<b>I</b>	4				
1.2	История развития художественной гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике	<b>I</b>	4		6		
1.3	Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.	<b>II</b>	2		12		
1.4	Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения)	<b>II</b>	2		10		

<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения</b>		<b>14</b>	<b>80</b>	<b>90</b>		
2.1	Терминология художественной гимнастики	<b>II</b>	4	4	12		
2.2	Характеристика предметов художественной гимнастики	<b>I</b>	2		10		
2.3	Техника базовых двигательных действий-движений без предмета	<b>I</b>	4	36	26		
2.4	Техника упражнений с предметами	<b>II</b>	4	40	42		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>74</b>		
3.1	Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте	<b>II</b>	4		2		
3.2	Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики	<b>II</b>	4	14	24		
3.3	Двигательные представления гимнастики и их формирование	<b>II</b>	2	12	20		
3.9	Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в художественной гимнастике	<b>I-II</b>		16	28		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>			<b>12</b>	<b>3</b>		
5.2	Тренировочное занятие в гимнастике, его структура и типы	<b>I</b>		12	3		

<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой</b>			<b>10</b>	<b>3</b>		
<b>6.1</b>	Современный комплекс технических средств для учебно-тренировочной работы	<b>I</b>		10	3		
<b>7</b>	Зачет Семестровый экзамен для студентов первого курса	<b>I</b> <b>II</b>			27	9	Зачет Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)**  
**Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>IV</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>20</b>			
<b>1.4</b>	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями	<b>IV</b>	2	4	10			
<b>1.6</b>	Гимнастика для дошкольников, школьников, студентов	<b>IV</b>	2	4	10			
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения</b>	<b>III</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>26</b>			
<b>2.3</b>	Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	<b>III</b>	4	4	6			

2.4	Структура и классификация гимнастических упражнений	III	4		8		
2.7	Групповые упражнения художественной гимнастики	III	4	24	12		
3	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		10	60	14		
3.4	Принципы и методы обучения спортивным упражнениям	III	4	20	6		
3.5	Двигательные ошибки и работа над ними	IV	4	24	8		
3.8	Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике	IV	2	16	4		
4	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>	III -IV	6	48	26		
4.2	Специальная техническая подготовка	IV	4	24	10		
4.5	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике	III	2	24	16		
5	Зачет Семестровый экзамен	III IV			26	9	Зачет Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)**  
**Общая трудоемкость: 9,5 з. е. или часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
---	--	---------	--	---

			Л	П	СРС	Контроль	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
<b>3.6</b>	Приемы и ТСО гимнастическим упражнениям	V	2	20	10		
<b>3.7</b>	Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике	V	2	-	10		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>28</b>		
<b>4.1</b>	Основы теории и методики отбора в гимнастике	V	4	12	12		
<b>4.3</b>	Общая и специальная физическая и функциональная подготовка	V-VI	4	26	16		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>22</b>		
<b>5.1</b>	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	V	2	4	10		
<b>5.3</b>	Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой	V	2	4	12		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>		<b>14</b>	<b>32</b>	<b>45</b>		
<b>7.1</b>	Соревнования как вид деятельности и их классификация	V-VI	4	10	13		



7.2	Показательные выступления, спортивные праздники	V- VI	4	8	6		
7.3	Моделирование соревновательной деятельности	VI	2	8	10		
7.4	Организационные основы проведения соревнований.	V- VI	4	6	16		
9	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
9.1	Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике	VI	4	6	8		
9.2	Современные методы исследований	VI	2	12	10		
10	Зачет Семестровый экзамен,  Курсовая работа	V  VI			17	9	
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

**Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)**  
**Общая трудоемкость:**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
4	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>	<b>VII- VIII</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>12</b>			

4.4	Психологическая и теоретическая подготовка	VII	4	18	12		
5	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>18</b>		
5.4	Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации	VIII	4	16	10		
5.5	Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации	VII-VIII	2	14	8		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой</b>	VIII	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		
6.2	6.2 Современный учебно-тренировочный центр для подготовки гимнасток	VIII	2	8	6		
7	<b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>		<b>8</b>	<b>28</b>	<b>21</b>		
7.5	Правила соревнований и основы судейства	VII	4	16	13		
7.6	Материально-техническое обеспечение соревнований	VII	-	4	4		
7.7	Судейский корпус соревнований разного типа	VII	4	8	14		
8	<b>Раздел 8. Система обеспечения занятий гимнастикой</b>	VII	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>64</b>		
8.1	Тренер и его команда		2	-	10		
8.2	Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста	VII	2	6	8		

8.3	Медицинское обеспечение подготовки	VII	2	6	12		
8.4	Питание гимнастов. Регуляция веса	VII	4	6	12		
8.5	Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса	VIII	2	6	12		
8.6	Обеспечение безопасности занятий	VIII	2	6	10		
9	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	2	6	12		
9.3	Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики	VIII	2	2	6		
9.4	Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII		4	6		
	Зачет Семестровый экзамен для студентов первого курса, ГИА, ВКР	VII VII			22	9	
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</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 «Теория и методика избранного вида спорта (художественная 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 зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

### ***1 курс 1 семестр***

#### **Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной и заочной форм обучения:**

##### ***Вопросы для устного ответа:***

1. Общая характеристика гимнастики как вида двигательной активности человека.
2. Потенциал гимнастических упражнений как средства воспитания и развития двигательных возможностей человека, укрепления его здоровья.
3. Гимнастика как средство аналитического воздействия на двигательный аппарат человека.
4. Исторические истоки художественной гимнастики. Новые тенденции развития гимнастики как вида спорта.
5. Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта.
6. Развитие художественной гимнастики в СССР.
7. Правила записи и обозначения упражнений.
8. Способы записи упражнений художественной гимнастики.
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 гимнастике.
13. Основные правила обеспечения безопасности обучения в гимнастике.
14. Принципы тренировки в гимнастике.
15. Структура тренировочного процесса в гимнастике.
16. Понятие «базовых» гимнастических упражнений.
17. Перенос двигательного навыка и его значение для подготовки в гимнастике.
18. Основные положения методики воспитания физических качеств в гимнастике.
19. Современный гимнастический зал и требования к его оборудованию.
20. Эволюция предметов художественной гимнастики и современные требования к их свойствам.
21. Вспомогательные средства обучения в современной гимнастике.
22. Современные тренажеры для развития физических качеств спортсмена.
23. Электро- и биомеханическая стимуляция как средство развития физических качеств.
24. Технические характеристики предметов художественной гимнастики: масса, размер.
25. Характеристика видов многоборья и тенденции их развития. Классификация и структурные типы упражнений.
26. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике.

## 1 курс, 2 семестр

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

#### Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта (характеристика, предмет и задачи, место в системе физического воспитания).
2. Прикладные виды художественной гимнастики
3. Спортивные виды гимнастики: художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика
4. Образовательно-развивающие (оздоровительные) виды художественной гимнастики: основная гигиеническая женская и ритмическая (общие и отличительные особенности).
5. Характеристика основных и дополнительных терминов и правила их применения в художественной гимнастике.
6. Нетрадиционные виды гимнастики: характеристика, их место в системе оздоровительных занятий с населением.
7. Художественная гимнастика, как средство эстетического воспитания занимающихся.
8. Влияние эстетических ценностей художественной гимнастики на ее функционировании и развитии в мире.
9. Техника физических упражнений, как наиболее целесообразная организация двигательных действий гимнастки.
10. Основные средства и методические особенности художественной гимнастики.
11. Техника как идеальную модель двигательных действий в художественной гимнастике; основы техники, основное звено, детали техники.
12. История художественной гимнастики: зарождение, эволюция.
13. История художественной гимнастики: развитие художественной гимнастики со спортивной направленностью.
14. Понятия стандарт, эталон, вариативность спортивной техники в художественной гимнастике.
15. Цели и задачи обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.
16. Содержание этапа начального разучивания двигательного действия в художественной гимнастике: направленность, частные задачи, методы и приемы.
17. Содержание этапа углубленного детализированного разучивания (формирования умения, направленность, частные задачи).
18. Содержание этапа углубленного детализированного разучивания (формирования умения, направленность, частные задачи).
19. Характеристика двигательных умений и навыков, как результата обучения двигательным действиям в художественной гимнастике (общие черты).
20. Содержание этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия (формирование навыка): направленность, задачи.
21. Автоматизированное управление движениями – определяющая особенность двигательного навыка.
22. Надежность двигательного действия при навыке.

23. Перенос навыков при выполнении двигательных действий в художественной гимнастике.
24. Методы и приемы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.
25. Тенденции и прогнозирование развития художественной гимнастики.
26. Понятие «общая физическая подготовка», основные цели и задачи.
27. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям в художественной гимнастике (доступность, систематичность, сознательность, активность, прочность усвоения учебного материала).
28. Центр тяжести и общий центр масс тела гимнастки.
29. Определение опорной реакции, ее роль в исполнении действий гимнастки на опоре.
30. Действующие силы: внешние, внутренние и их взаимосвязь при выполнении движений в художественной гимнастике.
31. Факторы устойчивости тела гимнастки при выполнении динамических равновесий (условия равновесия, степень устойчивости).
32. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике.
33. Виды статического равновесия тела гимнастки: устойчивое, неустойчивое, безразличное. Их сравнительный анализ.
34. Факторы устойчивости тела гимнастки при выполнении динамических равновесий (условия равновесия, степень устойчивости).
35. Структурный анализ фундаментальных групп упражнений с предметами.
36. Ошибки в технике, их классификацию, причины возникновения, меры предупреждения и исправления.
37. Характеристика процесса обучения технике упражнений художественной гимнастики и развития физических качеств как единого процесса.
38. Структура базовых элементов художественной гимнастики: подготовительные, основные и завершающие действия.
39. Характеристика переместительных (поступательных) и вращательных движений в художественной гимнастике.
40. Причины травматизма в художественной гимнастике.
41. Страховка и помощь как средство предупреждения травм на занятиях художественной гимнастике.
42. Достижение национальной сборной команды по художественной гимнастике.
43. Уровни функционирования современной художественной гимнастики.
44. Влияние изменений международных правил соревнований на содержание соревновательных программ гимнасток различной квалификации.

## **2 курс 3 семестр**

### **Содержание зачетных требований для студентов 3 семестре очной и заочной форм обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Простые и сложные движения без предмета.
2. Основные структурные группы движений с предметами.

3. Техника выполнения волновых движений.
4. Техника выполнения прыжков.
5. Техника выполнения поворотов.
6. Техника выполнения равновесий.
7. Техника выполнения махов и кругов в упражнениях с предметами.
8. Техника выполнения бросков и ловли.
9. Основные правила подготовки мест занятий по гимнастике.
10. Классификация двигательных ошибок в художественной гимнастике.
11. Критерии исполнительского мастерства в художественной гимнастике.
12. Виды хореографической подготовки в художественной гимнастике.
13. Структура урока хореографии в художественной гимнастике.
14. Значение музыкального сопровождения на занятиях художественной гимнастики.
15. Художественная гимнастика – как средство физического воспитания.
16. Особенности проведения занятий художественной гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
17. Средства художественной гимнастики.
18. Характеристика групповых упражнений художественной гимнастики.
19. Терминология групповых упражнений художественной гимнастики.
20. Структура групповых упражнений художественной гимнастики.

## **2 курс, 4 семестр**

**Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Оздоровительные виды гимнастики и гимнастика на производстве. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка
2. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном возрасте.
3. Биомеханические основы техники упражнений в художественной гимнастике.
4. Виды физического равновесия.
5. Ограниченно-устойчивое равновесие в гимнастике.
6. Динамическое равновесие в гимнастике.
7. Основные кинематические характеристики гимнастического движения.
8. «Внешние» и «внутренние» силы, действующие на гимнастку.
9. Опорная реакция при отталкивании.
10. Приземление и его техника при различных движениях.
11. Движения без предмета как основа соревновательных упражнений в художественной гимнастике.
12. Классификация упражнений без предмета в художественной гимнастике.
13. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике.
14. Техника выполнения основных фундаментальных групп.
15. Техника полуакробатических элементов.
16. Показатели физического развития и состояния здоровья.
17. Определение типа телосложения. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.

18. Педагогические методы тестирования физических способностей юных гимнасток.
19. Комплектование команд в групповых упражнениях.
20. Определение понятий «спортивная техника», «техническая подготовка», «специальная техническая подготовка» (СТП), «техническое мастерство».
21. Этапы технической подготовки.
22. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.
23. Технические и эстетические ошибки в художественной гимнастике.
24. Сбавки за технические ошибки в художественной гимнастике.
25. Методы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

### **3 курс, 5 семестр**

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Состав двигательных представлений гимнастики.
2. Основные методы формирования двигательных представлений гимнастики.
3. Характеристика дидактических принципов в спорте.
4. Система методов обучения в гимнастике.
5. Сравнительная характеристика целостных методов обучения и методов расчленения в гимнастике.
6. Приемы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Основы методики подготовки гимнастов высокой квалификации.
8. Планирование соревновательной подготовки гимнаста.
9. Определение комбинации соревновательных упражнений в художественной гимнастике.
10. Отбор на различных этапах подготовки в художественной гимнастике.
11. Контрольные тесты на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.
12. Отбор в сборные команды
13. Структура соревновательных комбинаций в различных видах многоборья.
14. Методика составления плана-графика предсоревновательной подготовки.
15. Структура положения о соревнованиях.
16. Соревнования как вид деятельности и их классификация.
17. Положение о соревнованиях.
18. Календарь соревнований как фактор планирования тренировочного процесса.
19. Показательные выступления в художественной гимнастике.
20. Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике.

### **3 курс, 6 семестр**

**Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре 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, без предмета, с предметами.
4. Структура тренировочного процесса в гимнастике.
5. Периодизация подготовки в гимнастике.
6. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
7. Моделирование соревновательной подготовки в гимнастике.
8. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
9. Особенности телосложения девочек, начинающих занятия художественной гимнастикой.
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 гимнасток.
13. Методика воздействия средствами художественной гимнастики на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
14. Двигательно-координационные способности занимающихся художественной гимнастикой.
15. Развитие гибкости в художественной гимнастике.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в художественной гимнастике.
17. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.
18. Классификация соревнований.
19. Положение соревнований.
20. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в художественной гимнастике.
21. Современные методы исследований в художественной гимнастике.

#### **4 курс, 7 семестр**

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Самооценка психоэмоционального состояния гимнаста.
2. Виды психологической подготовки в художественной гимнастике.
3. Приемы идеомоторного воспроизведения упражнений.
4. Приемы аутогенной тренировки гимнастки.
5. Психорегулирующая тренировка гимнастки.
6. Темперамент, его разновидности. Темперамент гимнаста.
7. Основные методы психодиагностики в гимнастике.
8. Методы психической саморегуляции.
9. Ведение документов планирования тренировки.
10. Проведение централизованных сборов гимнастов высокой квалификации.

- 11.Тренеры-специалисты и их функции.
- 12.Питание гимнаста.
- 13.Рацион и режим питания гимнасток.
- 14.Регуляция веса гимнастки.
- 15.Основные направления научных исследований в гимнастике.
- 16.Типичные задачи исследования в гимнастике.
- 17.Основные методы исследования в гимнастике.
- 18.Бригадный метод научного обеспечения в гимнастике.
- 19.Центры олимпийской подготовки по художественной гимнастике.
- 20.Особенности подготовки гимнасток высокой квалификации.
- 21.Назначение и методика углубленных и этапных обследований в художественной гимнастике.
22. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
- 23.Методы исследования физических качеств гимнастки.
- 24.Методы исследования функционального состояния гимнастки.

#### **4 курс, 8 семестр**

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Правила обеспечения безопасности при обучении в гимнастике.
- 2.Основные причины травматизма в гимнастике.
- 3.Фактор психологической подготовки в гимнастике.
- 4.Методы психической саморегуляции.
- 5.Теоретическая подготовка гимнастки и ее значение.
- 9.Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.
- 6.Концепция централизованной подготовки гимнасток.
- 7.Современный тренер по гимнастике, его знания, умения, навыки.
- 8.Психологические типы тренера и его личность.
- 9.Питание гимнаста. Требования к рациону и режиму питания.
- 10.Регуляция веса тела в гимнастике.
- 11.Водно-солевой режим гимнаста.
- 12.Методика отбора в гимнастике.
- 13.Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой.
- 14.Биомеханическое обеспечение занятий гимнастикой.
- 15.Организационное обеспечение занятий гимнастикой.
- 16.Виды и этапность медико-биологических обследований в гимнастике
17. Изучение литературы как метод исследования в гимнастике.
- 18.Методы исследования динамики гимнастических упражнений.
19. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
- 20.Методы исследования физических качеств гимнастки.
- 21.Методы исследования функционального состояния гимнастки.
- 22.Методы антропометрических исследований в гимнастике.

23. Методы исследования процесса обучения в гимнастике.
24. Методы исследования тренировочного процесса в гимнастике.
25. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок гимнастки.
26. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в гимнастике.
27. Педагогический эксперимент и его методика.
28. Математическая статистика как метод исследования.
29. Анкетирование и опросы как метод исследования.
30. Метод видеорегистрации движений.
31. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
32. Комплексные методы обследования функционального состояния гимнастов и гимнасток.
33. Этапность выполнения квалификационной работы.
34. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
35. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
36. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

### **5.2.2 Примерная тематика курсовых работ:**

1. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности гимнасток высшей квалификации.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.
3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.
4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.
5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.
6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность гимнасток высокой квалификации.
8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по художественной гимнастике.
9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток высшей квалификации, специализирующихся в групповых упражнениях.
11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных (групповых) упражнений в соревновательном периоде у гимнасток высокой спортивной квалификации.
12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнасток высокой квалификации (на примере художественной гимнастики).

13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в ходе годового цикла подготовки.
14. Методика оценки уровня физической подготовленности юных гимнасток 11-12 лет.
15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студенток РГУФК, специализирующихся по художественной гимнастике.
16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях без предмета.
17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира.
18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.
19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в художественной гимнастике.
20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере художественной гимнастики).
21. Основные тенденции развития научных исследований в художественной гимнастике.
22. Прыжковая подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.
23. Вращательная подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.
24. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых (групповых) композициях с предметами.
25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям с предметами.
26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.
27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.
28. Социальное значение возникновения и развития художественной гимнастики как олимпийского вида спорта для женщин.
29. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных спортивных результатов в художественной гимнастике.
30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере художественной гимнастики).

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

**а) Основная литература:**

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
3. Новикова Л.А. Развитие гибкости в художественной гимнастике: учебно-метод. пособие / Л.А. Новикова, А.С. Исмаилова. – М., 2016. – 48 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Базарова Н. Азбука классического танца. Учебно – метод. пособие для высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Н. Базарова, В. Мей. - 2 е изд. - Л: Искусство, 1983. – 207 с.

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с.

3. Новикова Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Л.А. Новикова, Т.С. Лисицкая. – М., 2016. – 48 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  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «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)

7.1. Два мультимедийных класса включающих специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

7.2. Три специализированных зала гимнастики.

### 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 Voyajer 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 стандартных гимнастических снарядов:**

-гимнастический ковер – 3 шт.;

-гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт;

-гимнастические скамейки 4 м - 20 шт;

- станок хореографический – 2 шт.;

- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры  
Форма промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

### **II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1 семестр**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	1	5
	2. История художественной гимнастики.	2	5
	3. Характеристика предметов художественной гимнастики.	5	5
	4. Техника базовых двигательных действий-движений без предмета.	8	5

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

2	Тестирование знаний по теме: 1. История художественной гимнастики.	3	5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения без предмета. 2. Составление учебной комбинации без предмета. 3. Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в художественной гимнастике. 4. Контроль методических навыков проведения I части учебно-тренировочного занятия по х/г	9-10	10
		11	10
		12	5
		13	5
4	Написание и защита реферата на тему: История художественной гимнастики.	14	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Зачёт</b>		15	<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

## 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики. 2. Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения). 3. Терминология художественной гимнастики. 4. Техника упражнений с предметами. 5. Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте. 6. Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики. 7. Двигательные представления гимнастики и их формирование.		5
		24	5
		26	5
		27	5
		29	5
		32	5
		36	5
		37	5

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



		38	
2	Тестирование знаний по теме: 1. Терминология художественной гимнастики. 2. Техника упражнений с предметами.	30 34	5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения с предметом. 2. Составление учебных комбинаций с видами многоборья художественной гимнастики.	31-33 33-35	5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Техника физических упражнений как объект изучения и предмет обучения в художественной гимнастике».	40	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	42-44	<b>30</b>
	<b>Итого</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 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

**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 (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

### IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений.	2-3	5
	2. Структура и классификация гимнастических упражнений.	4	5
	3. Групповые упражнения художественной гимнастики.	5-6	5
	4. Принципы и методы обучения спортивным упражнениям.	10	5
5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.	11	5	
2	Тестирование знаний по теме: 1. Хореографическая подготовка в художественной	12	10

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

	гимнастике. 2. Групповые упражнения художественной гимнастики	7	10
3	Контроль освоения практических навыков: 1.Выполнение основных структурных групп групповых упражнений.	8-10	5
	2. Методика обучения упражнениям классического экзерсиса.	13	5
	3. Техника выполнения упражнений классического экзерсиса.	14	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике».	15	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>	18	<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

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1.Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями.	21	5
	2. Гимнастика для дошкольников, школьников, студентов.	22	5
	3. Двигательные ошибки и работа над ними.	24	5
	4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.	29	5
	5. Специальная техническая подготовка.	32	5
2	Тестирование знаний по теме:		
	1.Двигательные ошибки и работа над ними.	26	5
	2.Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.	31	5

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

	3.Специальная техническая подготовка.	35	
3	Контроль освоения практических навыков: 1.Анализ двигательных ошибок в художественной гимнастике. 2. Выполнение элементов мастерства, дорожек танцевальных шагов, бросков с частичной потерей визуального контроля за предметом.	26-27 32-37	5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Виды специализации в художественной гимнастике (индивидуальные или групповые - ансамблевые упражнения)».	40	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	44-45	<b>30</b>
	<b>Итого</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 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

**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 (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры  
Форма промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

### VI. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:	1	5
	1. Приемы и ТСО гимнастическим упражнениям.	5	5
	2. Основы теории и методики отбора в гимнастике.	9	5
	3. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	12	5
	4. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.	13	5
	5. Соревнования как вид деятельности и их классификация.	15	5
2	6. Показательные выступления, спортивные праздники.		
	Тестирование знаний по теме:		
2	1. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	11	10
	2. Соревнования как вид деятельности и их классификация.	14	15
3	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Постановка показательного номера.	16	5
	2. Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.	15	5
	3. Разработка типовых недельных микроциклов.		5

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

4	Написание и защита реферата на тему: «Проблема и критерии спортивной одаренности в художественной гимнастике».	16	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>	19	<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

### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике 2. Моделирование соревновательной деятельности. 3. Организационные основы проведения соревнований. 4. Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике. 5. Современные методы исследований.	24	5
		28	5
		30	5
		32	5
		36	5
2	Тестирование знаний по теме: 1. Организационные основы проведения соревнований. 2. Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике.	30	5
		38	5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление и проведение комплекса СФП для гимнасток различной квалификации. 2. Разработка положения соревнований.	26-27	5
		31-32	5
4	Написание и защита реферата на тему:	41	5

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



	«Состав, структура и композиция соревновательных упражнений в художественной гимнастике».		
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	43-44	<b>30</b>
	<b>Итого</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 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

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

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

выражение оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

### VIII. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Психологическая и теоретическая подготовка.	1	5
	2. Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации.	5	5
	3. Правила соревнований и основы судейства.	9	5
	4. Судейский корпус соревнований разного типа.	11	5
	5. Тренер и его команда	12	2
	6. Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста.	13	3
	7. Медицинское обеспечение подготовки.	15	2
8. Питание гимнастов. Регуляция веса	16	3	
2	Тестирование знаний по теме:		
	1. Правила соревнований и основы судейства.	11	5
	2. Судейский корпус соревнований разного типа.	14	5
3	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Упражнения на вариативную перестройку соединений и комбинаций.	3-4	5
	2. Выполнить анализ выступлений сборной команды России по художественной гимнастике на Олимпийских играх.	6-7	5
	3. Разбор на практике индивидуальных и групповых соревновательных упражнений по фактору трудности	8	5

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

	гимнасток различной квалификации.		
4	Написание и защита реферата на тему: «Психологическая подготовка в художественной гимнастике».	17	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>	19	<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

### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.	21	5
	2. Современный учебно-тренировочный центр для подготовки	24	5
	3. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	28	5
	4. Обеспечение безопасности занятий.	30	5
	5. Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики	31	5
	6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	32	5
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	31-32	15
4	Написание и защита реферата на тему: «Тренер по художественной гимнастике и его бригада».	33	15
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>	34	<b>30</b>

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

<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 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 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

#### 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 (художественная 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*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

### **Первый год обучения (1-й и 2-й семестры) Общая трудоемкость 11,5 з.е., или 414 часа.**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>12</b>		<b>28</b>		
1.1	Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	<b>I</b>	4				



1.2	История развития художественной гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике	I	4		6		
1.3	Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.	II	2		12		
1.4	Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения)	II	2		10		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения</b>		<b>14</b>	<b>80</b>	<b>90</b>		
2.1	Терминология художественной гимнастики	II	4	4	12		
2.2	Характеристика предметов художественной гимнастики	I	2		10		
2.3	Техника базовых двигательных действий-движений без предмета	I	4	36	26		
2.4	Техника упражнений с предметами	II	4	40	42		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>83</b>		
3.1	Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте	II	4		2		
3.2	Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики	II	4	14	28		
3.3	Двигательные представления гимнастки и их формирование	II	2	12	25		

3.9	Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в художественной гимнастике	I-II		16	28		
5	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>			12	3		
5.2	Тренировочное занятие в гимнастике, его структура и типы	I		12	3		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой</b>			10	3		
6.1	Современный комплекс технических средств для учебно-тренировочной работы	I		10	3		
7	Зачет Семестровый экзамен для студентов первого курса	I II			18	9	Зачет Экзамен
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)**  
**Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	IV	4	8	20		

<b>1.4</b>	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями	<b>IV</b>	2	4	10		
<b>1.6</b>	Гимнастика для дошкольников, школьников, студентов	<b>IV</b>	2	4	10		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения</b>	<b>III</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>26</b>		
<b>2.3</b>	Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	<b>III</b>	4	4	6		
<b>2.4</b>	Структура и классификация гимнастических упражнений	<b>III</b>	4		8		
<b>2.7</b>	Групповые упражнения художественной гимнастики	<b>III</b>	4	24	12		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		<b>10</b>	<b>60</b>	<b>14</b>		
<b>3.4</b>	Принципы и методы обучения спортивным упражнениям	<b>III</b>	4	20	6		
<b>3.5</b>	Двигательные ошибки и работа над ними	<b>IV</b>	4	24	8		
<b>3.8</b>	Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике	<b>IV</b>	2	16	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>	<b>III -IV</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>26</b>		
<b>4.2</b>	Специальная техническая подготовка	<b>IV</b>	4	24	10		
<b>4.5</b>	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике	<b>III</b>	2	24	16		

<b>5</b>	Зачет Семестровый экзамен	<b>III</b> <b>IV</b>			26	9	Зачет Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)**  
**Общая трудоемкость: 9,5 з. е. или часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
<b>3.6</b>	Приемы и ТСО гимнастическим упражнениям	<b>V</b>	2	20	10			
<b>3.7</b>	Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике	<b>V</b>	2	-	10			
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>28</b>			
<b>4.1</b>	Основы теории и методики отбора в гимнастике	<b>V</b>	4	12	12			
<b>4.3</b>	Общая и специальная физическая и функциональная подготовка	<b>V- VI</b>	4	26	16			
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>22</b>			

5.1	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	V	2	4	10		
5.3	Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой	V	2	4	12		
7	<b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>		<b>14</b>	<b>32</b>	<b>45</b>		
7.1	Соревнования как вид деятельности и их классификация	V- VI	4	10	13		
7.2	Показательные выступления, спортивные праздники	V- VI	4	8	6		
7.3	Моделирование соревновательной деятельности	VI	2	8	10		
7.4	Организационные основы проведения соревнований.	V- VI	4	6	16		
9	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
9.1	Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике	VI	4	6	8		
9.2	Современные методы исследований	VI	2	12	10		
10	Зачет Семестровый экзамен, Курсовая работа	V  VI			17	9	
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

**Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)**  
**Общая трудоемкость:**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>	<b>VII-VIII</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>12</b>			
4.4	Психологическая и теоретическая подготовка	VII	4	18	12			
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>18</b>			
5.4	Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации	VIII	4	16	10			
5.5	Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации	VII-VIII	2	14	8			
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой</b>	<b>VIII</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>			
6.2	6.2 Современный учебно-тренировочный центр для подготовки гимнасток	VIII	2	8	6			
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>		<b>8</b>	<b>28</b>	<b>21</b>			
7.5	Правила соревнований и основы судейства	VII	4	16	13			
7.6	Материально-техническое обеспечение соревнований	VII	-	4	4			

7.7	Судейский корпус соревнований разного типа	VII	4	8	14		
8	<b>Раздел 8. Система обеспечения занятий гимнастикой</b>	VII	14	30	64		
8.1	Тренер и его команда		2	-	10		
8.2	Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста	VII	2	6	8		
8.3	Медицинское обеспечение подготовки	VII	2	6	12		
8.4	Питание гимнастов. Регуляция веса	VII	4	6	12		
8.5	Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса	VIII	2	6	12		
8.6	Обеспечение безопасности занятий	VIII	2	6	10		
9	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	2	6	12		
9.3	Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики	VIII	2	2	6		
9.4	Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII		4	6		
	Зачет Семестровый экзамен для студентов первого курса, ГИА, ВКР	VII VII			22	9	
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 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 гребного и парусного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: очная/

*заочная/ускоренное*

Год набора 2017, 2018

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 гребного и парусного спорта  
 (наименование)  
 Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
 на основании решения заседания кафедры  
 Тим гребного и парусного спорта  
 (наименование)  
 Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
 на основании решения заседания кафедры  
 ТиМ гребного и парусного спорта  
 (наименование)  
 Протокол № от « » 20 г.

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

---

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

**Составитель:**

Михайлова Т.В. кпн., профессор, зав. кафедрой Т и М гребного и парусного спорта; Долгова Е.В. кпн. доцент, профессор кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Епифанов К.Н. кпн. доцент кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры.

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

**Рецензент:**

Баталов А.Г. кпн., профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в гребном и парусном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в гребном и парусном спорте к проведению занятий с данным контингентом.	1-8		1-10
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов.			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта и спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы гребного и парусного спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1-8		1-10

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы гребного и парусного спорта для решения задач оздоровительной направленности. Рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами гребного и парусного спорта;</li> <li>- навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения средств гребного и парусного спорта.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнований;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гребном и парусном спорте;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.</li> </ul>	1-8		1-10

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по гребному и парусному спорту знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в гребном и парусном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям гребным и парусным спортом;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гребным и парусным спортом;</li> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гребном и</li> </ul>	1-8		1-10

	<p>парусном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гребном и парусном спорте..</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-федеральный стандарт спортивной подготовки по гребному и парусному спорту, примерные планы подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды педагогического контроля и учета результатов;</li> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гребном и парусном спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гребного и парусного спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гребном и парусном спорте.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> </ul>	1-8		1-10

	– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>- технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>– методами разработки отчетной документации.</li> </ul>	1-8		1-10
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации и основные источники о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гребном и парусном</li> </ul>	1-8		1-10

	<p>спорте с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности. Контроль состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в гребном и парусном спорте.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	1-8		1-10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>			

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 324 академических часа.**

**Заочная форма обучения 1 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1		6	123		Зачет
2	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта.	1			30		



3	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1		2	30		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		2	30		
5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		2	33		
6	<b>Раздел 2.</b> Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	12	80	9	Экзамен.
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	6	40		
8	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	6	40		
9	<b>Раздел 3.</b> Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	2	8	80		
10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	1	4	40		
11	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	1	4	40		
<b>Итого часов: 324</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часа.**

**Заочная форма обучения 2 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс - семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	2	6	32	289		Зачет
2	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	2	2		40		
3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	2		6	50		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	2		4	50		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	2	2	6	30		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	2	1	4	40	9	Экзамен
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	2	1	4	50		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	2		8	53		
<b>Итого часов: 360</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 288 академических часов.**

**Заочная форма обучения 3 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 5.</b> Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	14	103		Зачет
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	23		
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		4	30		
4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		4	10		
5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	10		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	30		
7.	<b>Раздел 6.</b> Построение подготовки гребцов и яхтсменов	3	2	10	80	9	Экзамен
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	1	2	20		

9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	1	2	20		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		4	20		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		2	20		
12.	<b>Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	3	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	2	2	20		
14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		2	20		
15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		2	20		
<b>Итого часов: 288</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

**Заочная форма обучения 4 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	6	30	315		Зачет

2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	2	4	50		Экзамен.
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	2	4	50		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		4	40		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	2	6	40	9	
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		4	40		
7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		4	55		
8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		4	40		
<b>Итого часов: 360</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

**Заочная форма обучения 5 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	5	8	38	305		Зачет

2	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	5	4	14	100		
3	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	5	2	12	100	9	Экзамен
4	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	5	2	12	105		
	<b>Итого часов: 360</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 324 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 1 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1		6	123		Зачет
2	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта.	1			30		
3	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1		2	30		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		2	30		
5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		2	33		

6	<b>Раздел 2.</b> Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	12	80	9	Экзамен.
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	6	40		
8	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	6	40		
9	<b>Раздел 3.</b> Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	2	8	80		
10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	1	4	40		
11	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	1	4	40		
<b>Итого часов: 324</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **13,5 зачетных единиц, 486 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 2 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 4.</b> Теория и методика системы спортивной тренировки	2	6	20	451		Зачет
2	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	2	2		60		

3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	2		4	70		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	2		2	70		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	2	2	4	50		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	2	1	2	60	9	Экзамен
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	2	1	2	70		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	2		6	71		
<b>Итого часов: 486</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **12,5 зачетных единиц, 450 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 3 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	10	173		Зачет



2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	33		Экзамен
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		2	40		
4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		2	30		
5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	30		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	40		
7.	<b>Раздел 6.</b> Построение подготовки гребцов и яхтсменов	3	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>9</b>	
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	2	1	30		
9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	2	1	30		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		2	30		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		2	30		
12.	<b>Раздел 7.</b> Основы научно-исследовательской деятельности	3	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>120</b>		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	2	2	40		
14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		1	40		

15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		1	40		
<b>Итого часов: 450</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **12 зачетных единиц, 396 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 4 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	4	14	300		
2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	1	2	40		
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	1	2	40		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		2	40		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	2	2	40		
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		2	40		
7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		2	50		

8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		2	50		
9.	<b>Раздел 9.</b> Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	4	4	6	95		
10	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	4	2	2	35		
11	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	4	1	2	30		
12	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	4	1	2	30		
	<b>Итого часов: 432</b>	4	8	20	395	9	<b>Экзамен Курсовая работа</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 324 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 1 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории гребного и парусного спорта	1		6	123		Зачет
2	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта.	1			30		
3	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1		2	30		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		2	30		

5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		2	33		
6	<b>Раздел 2.</b> Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	12	80	9	Экзамен.
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	6	40		
8	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	6	40		
9	<b>Раздел 3.</b> Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	2	8	80		
10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	1	4	40		
11	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	1	4	40		
<b>Итого часов: 324</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **13,5 зачетных единиц, 486 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 2 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	2	6	20	451		Зачет



1.	<b>Раздел 5.</b> Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>173</b>		Зачет
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	33		
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		2	40		
4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		2	30		
5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	30		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	40		
7.	<b>Раздел 6.</b> Построение подготовки гребцов и яхтсменов	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>9</b>	Экзамен
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	2	1	30		
9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	2	1	30		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		2	30		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		2	30		
12.	<b>Раздел 7.</b> Основы научно-исследовательской деятельности	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>120</b>		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	2	2	40		

14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		1	40		
15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		1	40		
<b>Итого часов: 450</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **12 зачетных единиц, 432 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 4 курс**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	4	14	300		
2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	1	2	40		
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	1	2	40		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		2	40		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	2	2	40		
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		2	40		

7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		2	50		
8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		2	50		
9.	<b>Раздел 9.</b> Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	4	4	6	95		
10	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	4	2	2	35		
11	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	4	1	2	30		
12	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	4	1	2	30		
	<b>Итого часов: 432</b>	4	8	20	395	9	Экзамен Курсовая работа

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часов.**

**Очная форма обучения 1 курс, 1 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	10	64	70		
2.	Тема 1.1. Гребной и парусный спорт в системе физического воспитания. Введение в специальность.	1	2		10		



3	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта	1	2		30		
4	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	12	30		
5	Тема 1.4. Правила плавания по внутренним судоходным путям России.	1	2	14	30		
6	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1	2	14	20		
7	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		14	23		
8	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом.	1		10	20		
<b>Итого часов: 144</b>		<b>1</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 270 академических часов.**

**Очная форма обучения 1 курс, 2 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 2. Основы теории техники гребного и парусного спорта.	2	26	80	155		
2.	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	2	6		25		

3	Тема 2.2. Техника гребли на судах с уключинным устройством (академических судах, народных лодках)	2	4	16	20		
4	Тема 2.3. Техника гребли на байдарке	2	4	14	25		
5	Тема 2.4. Техника гребли на каноэ.	2	4	14	30		
6	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	2	8	18	30		
7	Тема 2.6. Техника парусного спорта на швертботах и килевых яхтах.	2		18	25		
<b>Итого часов: 270</b>		<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего часов: 1 курс 414, 12 з.е.</b>		<b>1-2</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,75 зачетных единиц, 171 академический час.**

**Очная форма обучения 2 курс, 3 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	81		

2.	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте	3	6	14	16		
3	Тема 3.2. Методика обучения технике гребли на судах с включинным устройством	3	2	14	16		
4	Тема 3.3. Методики обучения технике гребли на байдарке	3	2	14	16		
5	Тема 3.4. Методика обучения технике гребли на каноэ	3	2	14	16		
6	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами	3	6	16	17		
<b>Итого часов: 171</b>		<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,75 зачетных единиц, 171 академический час.**

**Очная форма обучения 2 курс, 4 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	76		

2.	<b>Тема 4.1.</b> Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	4	4		10		
3	<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	4		16	10		
4	<b>Тема 4.3.</b> Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	4	2	12	10		
5	<b>Тема 4.4.</b> Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	4	4	16	10		
6	<b>Тема 4.5.</b> Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	4	2	10	10		
7	<b>Тема 4.6.</b> Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	4	2	10	10		
8	<b>Тема 4.7.</b> Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	4		8	16		
<b>Итого часов: 171</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего часов: 2 курс 342, 10 з.е.</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,5 зачетных единиц, 162 академических часов.**

**Очная форма обучения 3 курс, 5 семестр**

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

№	Раздел дисциплины (модуля)		Лекции	Практические занятия	Самостоятельна я работа	Контроль	(по семестрам)
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	18	72	72		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	5	2	16	14		
3	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	5	4	16	14		
4	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	5	4	14	14		
5	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	5	4	12	14		
6	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	5	4	14	16		
<b>Итого часов: 162</b>		<b>5</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

**Очная форма обучения 3 курс, 6 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	6	14	40	51		
2.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	6	4	14	20		
3	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	6	4	14	10		
4	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	6	4	14	10		
5	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	6	2	14	11		
6	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	6	4	16	30		
7	Тема 7.1. Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	6	4	16	30		
<b>Итого часов: 162</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
<b>Всего часов: 3 курс 342, 10 з.е.</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен Курсовая работа</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 162 академических часа.**

**Очная форма обучения 4 курс, 7 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	7	8	42	30		
2.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	7	4	22	15		
3	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	7	4	20	15		
4	Раздел 8. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	7	10	30	42		
5	Тема 8.1. Основы педагогического мастерства	7	2	20	14		
6	Тема 8.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	7	4		14		
7	Тема 8.3. Организационная и методическая деятельность тренера	7	4	10	14		
<b>Итого часов: 162</b>		<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9,5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

**Очная форма обучения 4 курс, 8 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 9. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	8	18	72	81		
2.	Тема 9.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	8	2	10	12		
3	Тема 9.2 Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	8	2	10	13		
4	Тема 9.3.Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	8	2	8	10		
5	Тема 9.4. Организация соревнований по гребному и парусному спорту	8	4	14	10		
6	Тема 9.5. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	8	2	10	10		
7	Тема 9.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	8	4	10	12		
8	Тема 9.7. Управление развитием гребного и парусного спорта	8	2	10	14		



Итого часов: 180	8	18	72	81	9	Экзамен Курсовая работа
Всего часов: 4 курс 342, 10 з.е.	8	36	144	153	9	Зачет, Экзамен Курсовая работа

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к экзамену 1 курс.*

1. Место гребного и парусного спорта в системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
2. Виды гребного и парусного спорта и их характеристика.
3. Виды соревнований по гребному и парусному спорту и их масштаб.
4. Достижения отечественных спортсменов на мировой арене.
5. История развития гребли как средства передвижения в античном мире.
6. Возникновение спортивной гребли в Англии. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов (перевозчиков) и гребцов-любителей.
7. Петр 1 - основатель русского гребного и военно-морского флота в России.
8. Создание Международной федерации по гребному и парусному спорту. Первые международные соревнования.
9. Возникновение спортивных гребных клубов в дореволюционной России (Петербург и Москва).
10. Первые международные встречи русских и зарубежных гребцов. И яхтсменов. Выдающиеся гребцы дореволюционной России и уровень их

спортивных достижений.

11. Развитие гребного и парусного спорта в СССР (довоенный, послевоенный периоды).
12. Выход советских гребцов и яхтсменов на международную арену.
13. Современное состояние гребного и парусного спорта в России.
14. Правила плавания на гребных судах по внутренним судоходным путям.
15. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.
16. Особенности организации занятий на открытой воде по гребному и парусному спорту.
17. Оказание первой помощи пострадавшим на воде спортсменам.
18. Гребные суда, их классификация и характеристика.
19. Гребной инвентарь для академической гребли, гребли на байдарках и каноэ, инвентарь для парусного спорта (на выбор). Требования, предъявляемые к инвентарю. Индивидуальный подбор инвентаря. Регулировка и индивидуальная настройка инвентаря. Спортивная одежда и снаряжение.
20. Цель и задачи соревнований по гребному и парусному спорту (на выбор). Классификация соревнований. Положения, программа соревнований. Судейская документация.
21. Техника гребли на академических судах. Основное положение гребца в лодке. Цикл движений и его условное разделение на фазы.
22. Траектория движения лопастей весла в академической гребле в различные фазы цикла. Анализ работы весла как движителя лодки.
23. Силы, действующие на гребца в академической гребле в покое и при выполнении гребка. Влияние сил инерции на скорость лодки, возникающих от взаимоперемещения масс гребца и лодки.
24. Изменения скорости лодки в процессе одного цикла гребка под действием силы инерции массы гребца в академической гребле. Колебания скорости лодки за один цикл гребка.

25. Понятие темпа и ритма в академической гребле. Характеристика динамики усилий на весле, зависимость ритмического показателя от соотношения масс гребцов, лодки и силы сопротивления воды относительно одного гребца.
26. Особенности техники выполнения гребка в распашных и парных лодках. Баланс, руление в академической гребле.
27. Характерные ошибки при гребле на академических судах. Причины их появления и способы направления.
28. Схема движений гребца в гребле на байдарке. Фазово-структурное содержание цикла гребка и его временные характеристики.
29. Биомеханические основы техники гребли на байдарке.
30. Характеристика сил, действующих на лодку, весло и гребца в байдарке. Их влияние на скорость лодки.
31. Особенности техники гребли на байдарках гоночного типа и для туризма. Различие понятий «стиль» и «техника» гребли.
32. Динамика усилия на лопасти весла во время гребка и внутрицикловая скорость.
33. Особенности командной гребли. «Школа и стиль» в технике гребли. Техника старта (вид гребли на выбор).
34. Характерные ошибки в технике гребли на байдарках, причины их возникновения и способы исправления.
35. Схема движений, фазово-структурное содержание цикла гребка в каноэ и его временная характеристика.
36. Биомеханические основы техники гребли на каноэ.
37. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на лодку, весло и гребца в каноэ. Их влияние на скорость лодки.
38. Характерные ошибки в технике гребли на каноэ. Причины их возникновения, способы устранения ошибок.
39. Визуальная оценка уровня технического мастерства гребцов.

40. Техника управления швертботом.
41. Техника управления крейсерской яхтой.
42. Фазовый характер движений яхтсмена.
43. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
44. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
45. Организация, проведение соревнований по гребному и парусному спорту. Практика судейства и правила соревнований.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 2 курс.*

1. Цели, задачи, средства и методы начального этапа обучения технике гребного и парусного спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы углубленного разучивания структуры движений и совершенствования техники в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ.
3. Цели, задачи, средства и методы этапа автоматизации и совершенствования техники гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
4. Фазы формирования двигательного навыка и взаимосвязь с этапами обучения.
5. Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
6. Контроль и оценка эффективности результатов обучения технике.
7. Условия, необходимые для эффективной организации обучения.
8. Современные взгляды на методику обучения технике яхтсменов.
9. Совершенствование элементов гребка в академической гребле с целью повышения скорости движения лодки.

10. Средства и методы, сокращающие время увеличения усилия на лопасть весла при «захвате» в академической гребле.
11. Особенности методики обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.
12. Предупреждение и исправление ошибок, возникающих во время обучения технике академической гребли, байдарке и каноэ.
13. Эволюция методики обучения и совершенствования техники в уключинных судах, байдарке и каноэ.
14. Формы организации процесса обучения в гребном или парусном спорте.
15. Контроль и оценка эффективности результатов обучения гребли в уключинных судах, байдарках и каноэ.
16. Корректировка процесса обучения.
17. Современные взгляды на методику обучения технике гребли на байдарках и каноэ
18. Особенности тренировки гребцов юношеского возраста. Задачи тренировочного процесса и используемые средства тренировки при подготовке юношей.
19. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
20. Характеристика анатомо-физиологических и психологических особенностей юных гребцов. Влияние занятий гребным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
21. Особенности тренировки женщин и девушек в гребном спорте. Планирование тренировочного процесса, подбор средств развития силы, выносливости, быстроты, особенности методики обучения.
22. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному спорту.
23. Воспитательная работа с гребцами юношеского возраста, положительная мотивация к тренировочному процессу у юных спортсменов.

24. Определение уровня специальной подготовки гребцов (скоростных возможностей, скоростной выносливости, запас скорости).
25. Анализ эффективности учебно-тренировочного процесса. Правильная организация учебно-тренировочного процесса, выбор средств и методов, методических рекомендаций.
26. Основные направления подготовки спортсменов, комплексное решение всех направлений подготовки.
27. Оценка эффективности развития физических качеств спортсменов. Методы тестирования уровня развития выносливости и скоростно-силовых возможностей.
28. Уровень тактической подготовленности гребцов, использование тактических приемов ведения гоночной борьбы.
29. Оценка эффективности развития уровня специальной подготовки гребца (мощность работы весла в воде, совместное приложение сил к веслу, действие гребца во время подготовки).
30. Определение последовательности обучения технике гребли.
31. Использование соревновательного метода для мобилизации физических и психических сил спортсменов, технического мастерства, способности к решению тактических задач.
32. Прогнозирование спортивно-технических результатов.
33. Соревнования технической и тактической готовности, психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям.
34. Применение в тренировочном процессе средств и методов, используемых сильнейшими спортсменами.
35. Оценка эффективности хода личного тренировочного процесса.
36. Методы организации занятий и регулирование интенсивности тренировочной нагрузки.
37. Методика воспитания основных физических качеств спортсменов в гребле и парусном спорте.

38. Оценка уровня развития физических качеств спортсменов.
39. Особенности развития физических качеств у женщин и подростков.
40. Классификация средств тренировки.
41. Принципы тренировки.
42. Методы тренировки, применяемые в гребном и парусном спорте.
43. Особенности проведения тренировочной работы с юными спортсменами и девушками.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 3 курс.*

1. Характеристика микроциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
2. Планирование: оперативное, перспективное, текущее.
3. Планирование в многолетней подготовке гребца и яхтсмена.
4. Характеристика мезоциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
5. Структура годового цикла подготовки его периоды и этапы.
6. Спортивная тренировка, как многолетний, круглогодичный, систематизированный педагогический и учебно-тренировочный процесс.
7. Моделирование спортивной деятельности в гребном спорте или парусном спорте.
8. Научное обеспечение гребцов и яхтсменов высокой квалификации.
9. Планирование подготовки в четырехлетнем цикле на этапе высших достижений.
10. Управление командой в целом, отбор в команду, комплектование экипажей.
11. Управление состоянием и подготовленностью спортсмена-гребца.
12. Корректировка планов тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
13. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте.

14. Структура годового цикла подготовки гребцов и яхтсменов.
15. Характеристика физических качеств гребцов и яхтсменов.
16. Средства восстановления, применяемые после тренировочных нагрузок в гребном или парусном спорте.
17. Классификация средств, применяемых в тренировке гребцов и яхтсменов.
18. Методика развития быстроты у гребцов и яхтсменов средствами ОФП.
19. Методика развития силовых качеств средствами ОФП.
20. Методы и средства тренировки, применяемые для развития быстроты движений.
21. Управление состоянием и подготовленностью спортсменов.
22. Классификация средств тренировки.
23. Методы тестирования уровня развития выносливости в гребном и парусном спорте.
24. Тактическая подготовка гребца или яхтсмена.
25. Методы контроля эффективности специальной подготовки.
26. Дополнительные средства ускорения процессов восстановления после тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.
27. Система управления подготовкой спортсменов высшей квалификации.
28. Медико-биологические показатели работоспособности.
29. Методика развития специальной скоростной выносливости в гребном спорте.
30. Способность к тактическому мышлению в соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов.
31. Оценка эффективности техники в гребном и парусном спорте.
32. Принципы тренировки в гребном спорте и парусном спорте.
33. Тактика ведения гонки на короткие и длинные дистанции.
34. Методы тренировки, применяемые в гребном спорте и парусном спорте.



35. Система оценки эффективности тренировочного процесса.
36. Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте.
37. Система тренировочных нагрузок как специфический метод управления процессом спортивной подготовки.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 4 курс.*

1. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте, имеющих значение в развитии теории и практики подготовки спортсменов.
2. Основные направления подготовки спортсменов и их комплексное решение.
3. Организация и проведение соревнований. Практика судейства. Правила соревнований.
4. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
5. Контроль тренера за ходом процесса совершенствования техники с использованием педагогических наблюдений.
6. Инструментальные методики оценки технического мастерства спортсменов.
7. Использование средств срочной информации для определения параметров технического мастерства.
8. Характеристика анатомо-физиологических особенностей юных спортсменов.
9. Влияние занятий гребным и парусным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
10. Воспитательная работа со спортсменами юношеского возраста.
11. Положительная мотивация к тренировочному процессу спортсменов ДЮСШ.
11. Система одаренных спортсменов.
12. Правильная организация тренировочного процесса. Выбор средств и методов. Методические рекомендации.

13. Педагогические методы тестирования средствами ОФП и СФП.
14. Оценка уровня технического мастерства методом педагогических наблюдений.
15. Технические средства срочной информации, применяемые в гребном и парусном спорте.

## *ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ*

### *1. Историческое направление*

1. Эволюция академических гребных судов и оптимизация техники гребли.
2. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли на байдарках.
3. Эволюция конструкции каноэ и сопутствующие изменения в технике гребли.
4. Анализ процесса обучения технике гребли и его эволюция в академических судах.
5. Совершенствование методики обучения технике гребли на байдарке.
6. Совершенствование методики обучения технике гребли на каноэ.
7. Эволюция инвентаря в парусном спорте.

### *2. Анализ программно-регламентирующих документов по подготовке спортсменов в гребном и парусном спорте*

1. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, возрастных групп, проводимого по программам для ДЮСШ, СДЮШОР (на примере одного из видов гребного спорта или парусного спорта).

### *3. Совершенствование системы подготовки тренерских кадров по гребному спорту и парусному спорту*

1. Изучение профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых тренеру по гребному и парусному спорту в практической деятельности (на выбор).

2. Анализ и содержание программного обеспечения специалистов по гребному и парусному спорту.

3. Содержание и организация специализированной (тренерской) практики студентов.

*4. Процесс подготовки спортсменов к соревнованиям  
по гребному и парусному спорту*

1. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов в процессе тренировки и подготовке к соревнованиям в годичном цикле.

2. Исследование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для гребцов и яхтсменов:

- а) высокой квалификации;
- б) групп спортивного совершенствования;
- в) учебно-тренировочных;
- в) групп начальной подготовки

(на примере одного из видов гребного и парусного спорта).

3. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов. (на примере одного из видов ).

4. Временные и пространственные характеристики фаз гребкового цикла как критерия оценки эффективности техники (на примере одного из видов гребного спорта).

5. Классификация ошибок в технике гребли и способы их устранения:

- а) в академической гребле
- б) в гребле на байдарках,
- в) в гребле на каноэ.

6. Изменение соотношения временных показателей фаз гребкового цикла в процессе преодоления дистанции на соревнованиях (в одном из видов гребного спорта).

7. Оценка эффективности техники гребли и ее стабильность в процессе преодоления гоночной дистанции на соревнованиях:

- а) в академических судах;
- б) в гребле на байдарках;
- в) в гребле на каноэ.

8. Общая физическая подготовка спортсмена в годичном цикле подготовки. Направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности в гребном и парусном спорте.

9. Специальная подготовка спортсмена в годичном цикле, направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности.

10. Анализ предсоревновательной подготовки сильнейших гребцов и яхтсменов России в истекшем году (на выбор).

11. Тестирование физической подготовленности гребцов и яхтсменов различной квалификации, пола и возраста.

12. Исследование реакции организма гребцов при работе в различном темпе (по данным ЧСС)

13. Сравнительный анализ тренировочного процесса по дневникам тренировки в годичном цикле подготовки гребцов и яхтсменов.

#### *Перечень тем Выпускных Квалификационных Работ*

1. Исследование соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.
2. Исследование взаимосвязи технической и физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки гребцов или яхтсменов.
3. Особенности совершенствования технического мастерства на этапе спортивного совершенства в гребном или парусном спорте.
4. Воспитание физических качеств гребцов или яхтсменов на этапе спортивного совершенствования.
5. Педагогический контроль уровня физической и технической подготовленности гребцов или яхтсменов высокой квалификации.

6. Исследование эффективности средств и методов подготовки гребцов или яхтсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности.
7. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок гребцов или яхтсменов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки.
8. Восстановительные средства в системе подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
9. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гребцов или яхтсменов.
10. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гребцов или яхтсменов разных стран.
11. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гребном или парусном спорте.
12. Кинематические характеристики современной техники гребного или парусного спорта.
13. Динамические параметры современной техники гребного или парусного спорта.
14. Динамика кинематических и динамических показателей техники в гребном или парусном спорте.
15. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гребном или парусном спорте.
16. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гребцов или яхтсменов.
17. Оценка перспективности гребцов или яхтсменов, прогнозирование их спортивных достижений.
18. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гребном или парусном спорте.
19. Пути совершенствования методики тренировки в гребном или парусном спорте.

20. Электронно-компьютерное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов или яхтсменов.
21. Модельно-целевой подход к построению тренировки гребцов или яхтсменов высокого класса.
22. Динамика метаболических процессов гребцов-гонщиков в зависимости от длины гоночной дистанции.
23. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гребцов или яхтсменов.
24. Динамика средств и методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гребном спорте.
26. Модельные характеристики функциональных возможностей гребцов или яхтсменов - гонщиков разной квалификации.
27. Методические приемы управления процессом психологической подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
28. Психологические свойства личности гребцов или яхтсменов- базовый компонент реализации их двигательно-функциональной подготовленности для высших спортивных достижений.
29. Психологические особенности личности, определяющие надежность и успешность спортсменов гребцов или яхтсменов.
30. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гребцов или яхтсменов в различных соревновательных дисциплинах.
31. Повышение психологической устойчивости гребцов или яхтсменов-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

32. Оптимизация соотношения тренирующих воздействий средств общей и специальной подготовки у высококвалифицированных гребцов или яхтсменов.
33. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования команд в гребном или парусном спорте.
34. Основные направления повышения эффективности тренировки гребцов или яхтсменов на заключительном этапе к высшим спортивным достижениям.
35. Гребной и парусный спорт как эффективное средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
36. Методические приемы формирования гармонично развитой личности гребцов или яхтсменов-гонщиков в процессе многолетней подготовки.
37. Инновационные направления методики обучения детей, подростков и молодежи в гребном или парусном спорте.
38. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гребцов или яхтсменов в процессе многолетней подготовки.
39. Инновационные направления совершенствования методики тренировки гребцов или яхтсменов на разных этапах многолетней подготовки.
40. Перспективы совершенствования технического мастерства в гребном или парусном спорте.
41. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гребцов или яхтсменов.
42. Силовая подготовленность квалифицированных спортсменов.
43. Скоростно-силовая подготовленность гребцов высокой квалификации.
44. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов учебно-тренировочных групп.
45. Специальная силовая подготовленность спортсменов высокой квалификации.
46. Специальная силовая подготовленность юных спортсменов.

47. Тестирование аэробной и анаэробной работоспособности высококвалифицированных спортсменов.
48. Специфика построения спортивной тренировки в гребном или парусном спорте.
49. Систематизация тренировочных нагрузок юных спортсменов.
50. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
51. Построение многолетней тренировки гребцов и яхтсменов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
52. Технология планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-девушек или спортсменов высокой квалификации.
53. Индивидуальная подготовка квалифицированных гребцов или яхтсменов на основе реализации генетического потенциала.
54. Развитие прикладных научных исследований в гребном или парусном спорте.
55. Эффективность применения активных методов в обучении юных спортсменов.
56. Использование игровых методов в процессе обучения гребцов или яхтсменов.
57. Характерные особенности соревновательной деятельности по адаптивной гребле и парусному спорту спортсменов участников Параолимпийских игр.
58. Пути совершенствования методики тренировки в адаптивной гребле и парусном спорте инвалидов различных категорий.
59. Специфика профессионально-педагогической деятельности тренера в гребном или парусном спорте.
60. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов.
61. Эффективные методики профилактики травм у гребцов или яхтсменов-гонщиков.



62. Особенности реализации технико-тактической подготовленности гребцов или яхтсменов на олимпийских дистанциях.
63. Взаимосвязь антропометрических показателей и основных параметров нагрузки у квалифицированных гребцов.
64. Современные тенденции развития гребного или парусного спорта в России и в мире.
65. Сравнительный анализ соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергера Э. - 4-е изд. перераб. – М.: ФИС, 1979.- 183с. Ил.
2. Беркутов А.Н. Техника гребли и методика обучения: учеб.-метод.пособие: ЭМС РГУФКСМиТ, М.: - 2007.- 19с.
3. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. Пособие для студ. акад. и инст. физич.культуры/ - М.: Спортакадем Пресс, 2002.- 285с.: ил.
4. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. заведений/Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев - М.: Издательский центр «Академия», 2006- 400с.
5. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
6. Долгова Е.В., Михайлова Т.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России. Методическая разработка для студентов РГУФК.- М.: РГУФК, 2004.
7. Егоренко Л.А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 93с.: табл.

8. Егоренко Л.А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 51с.: табл.

9. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Комаров А.Ф./ М.. 1991 – 40с.

10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ.-М., 2004.

б) Дополнительная литература:

1. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко – М.: Моркнига, 2010. – 311 с.

2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Пер. с англ. – Л.: Судостроение, 1989. -336с.

3. Брейден Т. Хождение под парусом. Настольная книга яхтсмена.- пер. с англ. – М.: Гранд фаир, 2005.- 318с.: ил.

4. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 216 с.

5. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 240 с.ил.

6. Гребля академическая: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. СДЮШОР и ШВСМ/составители Михайлова Т.В, Беркутов А.Н.. – М.: 2004.

7. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Составитель: Каверин В.Ф.- М.: Советский спорт, 2004.

8. Дасс Р. Маневры под парусом /Дасс Р., Э Краузе: (пер. с нем.)/ - М.: Аякс-пресс, 2007- 140с. ил.

9. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

10. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.
11. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.
12. Кужель Ю.А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ Астрель. 2001, - 224с.
13. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.
14. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю. А. Ларин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – с.
15. Логинов В.И. Яхтенное дело.- М.: Элмор, 2005.- 872с.
16. Нечаев А.В. Моделирование тренировочных нагрузок для развития выносливости юных гребцов-академистов посредством бега / А.В. Нечаев // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 2. - С. 44.
17. Правила парусных гонок 2017-2020: офиц. текст. – М.: ВФПС, 2017.
18. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. - [Испр. изд.]. - [Мурманск]: Тулома, 2013. - 324 с.: ил.
19. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов» (пер.с англ.)- М.: Аякс-Пресс. 2008- 95с.
20. Томилин К. Г. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г, Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова – М.: Физическая Культура, 2008. – 218 с.
21. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры:, М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ иКД, 2004-149с.ил.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт [федер. стандарт: утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 696 по состоянию на 15 января 2015 г]. – 20 с.

23. Шуппе И. Парусный спорт – М.: АСТ Астрель.2005- 143с.ил.

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. [Бабенко М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров.](#)
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. [http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
5. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. [Сложные туристские походы](#)
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. [http://skitalets.ru/books/atelie\\_brink/index.htm](http://skitalets.ru/books/atelie_brink/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/doc/atelie/index.html>
7. [Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.](#)
8. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. [http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
9. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
11. Гизатулин М.К. Спортивная топография. [http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
12. Груцинова А.М., Коломенский Ю.И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов. [http://skitalets.ru/books/oduvan\\_gruts/index.htm](http://skitalets.ru/books/oduvan_gruts/index.htm)
13. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. [http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
14. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус??? [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
15. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)

17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
18. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>
19. [Обручев С.В. Справочник путешественника и краеведа.](#)
20. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. [http://skitalets.ru/books/ogorod\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm) [http://www.outdoors.ru/book/sport\\_orient/orient\\_index.php](http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php)
21. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
22. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001  
г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
23. Рыжавский Г.Я.  
Биваки. [http://skitalets.ru/books/bivaki\\_rizhav/index.htm](http://skitalets.ru/books/bivaki_rizhav/index.htm)
24. Сафонов В.И. 10 писем Робинзону. [http://skitalets.ru/books/pisma\\_robinzonu/index.htm](http://skitalets.ru/books/pisma_robinzonu/index.htm)
25. Скрягин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> <http://skitalets.ru/books/knotskryagin/index.htm>
26. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> [http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
28. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
29. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. [http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)
30. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitanije\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
32. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> <http://skitale>

[ts.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://ts.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

33. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)
34. [www.rowing39.ru](http://www.rowing39.ru)
35. [www.rowingrussia.ru](http://www.rowingrussia.ru)
36. [www.kayak-canoe.ru](http://www.kayak-canoe.ru)
37. [spb-greblya.ru](http://spb-greblya.ru)
38. [wwslalom.ru](http://wwslalom.ru)
39. [moscanoe.ru](http://moscanoe.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - 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, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная

и специальная литература (методический кабинет кафедры).

2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (методический кабинет кафедры).

3. Учебно-методические материалы, подготовленные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).

4. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

6. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

7. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М., 2002.

8. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010. Таганрог.

9. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.
11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»
12. Видеозаписи Олимпийских игр Рио-2016г.
13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2016 гг.)
14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003- 2016 гг.)
15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2016 гг.)
16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2016 гг.)

*Научная аппаратура:*

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»  
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация формы кривых, кинематические и динамические характеристики, временные и пространственные параметры ГМС.
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR (3 шт.)
- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- Монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ  
Компьютерный класс оргтехника:

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г
- Компьютер офисный
- Ноутбук, принтер, сканер



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методика гребного и парусного спорта**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. «Физическая культура»

(код и наименование)

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

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

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц – очная форма обучения; 37 зачетных единиц - заочная форма обучения; 47 зачетных единиц – ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1-10 семестры – заочная форма обучения; 1-8 семестр очная форма обучения, ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

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

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

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

В результате освоения дисциплины (модуля) должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Обучающийся освоивший дисциплину (модуль) должен обладать следующими компетенциями (ОК):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28).

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

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2		6	123	9	Зачет Экзамен
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2	4	12	80		
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1-2	2	8	80		

4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	3-4	6	32	289	9	Зачет Экзамен
5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5-6	2	14	103		Зачет
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5-6	2	10	80	9	Экзамен
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	5-6	2	6	60		
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	7-8	6	30	315		Зачет, Экзамен Курсовая работа
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	9-10	8	38	305	9	Экзамен
<b>Итого часов: 1332</b>		<b>1-10</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1108</b>	<b>36</b>	<b>Зачет, Экзамен Курсовая работа</b>

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2		6	123	9	Зачет Экзамен
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2	4	12	80		
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1-2	2	8	80		
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	3-4	6	20	451	9	Зачет Экзамен

5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5-6	2	10	173		Зачет
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5-6	4	6	120	9	Экзамен
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	5-6	2	4	120		
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	7-8	4	14	300		Зачет, Экзамен Курсовая работа
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	7-8	4	6	95	9	Экзамен
<b>Итого часов: 1692</b>		<b>1-8</b>	<b>28</b>	<b>86</b>	<b>1542</b>	<b>36</b>	<b>Зачет, Экзамен Курсовая работа</b>

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	10	64	70		Зачет
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	2	26	80	155	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	81		Зачет
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	76	9	Экзамен

<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	<b>5</b>	18	72	72		Зачет
<b>6.</b>	<b>Раздел 6.</b> Построение подготовки гребцов и яхтсменов	<b>6</b>	14	40	51	9	Экзамен Курсовая работа
<b>7</b>	<b>Раздел 7.</b> Основы научно-исследовательской деятельности	<b>7</b>	12	58	60		Зачет
<b>8</b>	<b>Раздел 8.</b> Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	<b>7</b>	10	30	42		
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	<b>8</b>	18	72	81	9	Экзамен
<b>Итого часов: 1440</b>		<b>1-10</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	<b>Зачет, Экзамен, Курсовая работа</b>

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 1 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 1 семестр, Экзамен - 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 1 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Правила плавания на открытой воде, техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»</i>	<i>В течение 1 семестра</i>	<i>10- 5-3</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,3 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

---



<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	15
2	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	15
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i>	15
4	<i>Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>4</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники гребли в байдарке»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Демонстрация техники гребли на каноэ»</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Демонстрация техники академической гребли»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Демонстрация техники парусного спорта»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Выполнение практического задания №5 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	36-38 неделя	15-10-5
6	<i>Написание реферата по теме: «Основы техники гребных видов спорта» (на выбор)</i>	В течение 2 семестра	5
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	В течение 2 семестра	10
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Техника парусного спорта»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Техника гребных видов спорта» (на выбор)</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники смежных видов спорта»</i>	15
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 балла, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 2 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет- 3 семестр, Экзамен – 4 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством»</i>	<i>2-10 неделя</i>	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике гребли на безуключинных судах»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Методика обучения технике парусного спорта»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Совершенствование физических качеств гребцов и яхтсменов»</i>	<i>12-15 неделя</i>	15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Средства и методы спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>В течение семестра</i>	10- 5-3
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике в избранном виде спорта»</i>	15
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике в смежных видах спорта» (на выбор)</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>6</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Сонсерт-2</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки спортсменов юношеского возраста»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,3 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	<i>10</i>
3	<i>Реферат по теме по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>15</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Сонсерт-2</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 балла, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 3 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 5 семестр, Экзамен – 6 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 5 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	<i>2-10 неделя</i>	<i>10- 5-3</i>
2	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
3	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	<i>8 -10 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Совершенствование спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>12-15 неделя</i>	<i>15-10-5</i>
5	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>15-10-5</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	10
2	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	15
3	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 6 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>8</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Опрос по теме: «Задачи, содержание, планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №3 по теме: «Научно-исследовательская работа» (выполнение курсовой работы)</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	10
3	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>	10
4	<i>Опрос по теме: «Научно-исследовательская работа»</i>	15
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 4 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет- 7 семестр, Экзамен – 8 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 7 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>	<i>2-10 неделя</i>	10- 5-3
2	<i>Написание реферата по теме: «Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте»</i>	<i>2- 7 неделя</i>	15-10-5
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования в гребном и парусном спорте»</i>	<i>8 -10 неделя</i>	15-10-5
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>12-15 неделя</i>	15-10-5
5	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	<i>В течение семестра</i>	15-10-5
6	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 8 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>10</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	22-24 неделя	15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Занятия оздоровительной направленности в гребном и парусном спорте»</i>	25- 27 неделя	15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Положение о соревнованиях»</i>	28-30 неделя	15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	32-35 неделя	15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	36-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>	42 неделя	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика организации занятий оздоровительной направленности»</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата по теме: «Прикладное значение активного отдыха на воде»</i>	<i>10</i>
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>15</i>
5	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности тренера»</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 5 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 курс 9-10 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет – 9 семестр, Экзамен - 10 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 9 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>11</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности»</i>		15-10-5
2	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация и проведение тестирования по ОФП гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Формы воспитательной работы в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>В течение курса</i>	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 4курса</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»</i>	10
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 10 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>12</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Организационная и методическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту»</i>		15-10-5
2	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Оценка эффективности и коррекция педагогического процесса спортивной подготовки»</i>		15-10-5
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>В течение курса</i>	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 4курса</i>	10
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»</i>	10
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 1 курса, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – заочная форма, Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 1 семестр, Экзамен - 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 1 семестр	Сроки проведения (в неделях) <sup>13</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Правила плавания на открытой воде, техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>		15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i>		15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>		15-10-5
5	<i>Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»</i>	<i>В течение семестра</i>	10- 5-3
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

---

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)	15
2	Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)	15
3	Выполнение практического задания №2 «Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»	15
4	Презентация на тему: «Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>14</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники гребли в байдарке»</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Демонстрация техники гребли на каноэ»</i>		15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Демонстрация техники академической гребли»</i>		15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Демонстрация техники парусного спорта»</i>		15-10-5
5	<i>Выполнение практического задания №5 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>		15-10-5
6	<i>Написание реферата по теме: «Основы техники гребных видов спорта» (на выбор)</i>	<i>В течение 2 семестра</i>	5
8	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 2 семестра</i>	10
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Техника парусного спорта»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Техника гребных видов спорта» (на выбор)</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники смежных видов спорта»</i>	15
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 балла, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 2 курса, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – заочная форма, Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 3 семестр, Экзамен – 4 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>15</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством»</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике гребли на безуклюжих судах»</i>		15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Методика обучения технике парусного спорта»</i>		15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №4 «Совершенствование физических качеств гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Средства и методы спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>В течение семестра</i>	10- 5-3
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>	<i>16-17 неделя</i>	<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике в избранном виде спорта»</i>	15
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике в смежных видах спорта» (на выбор)</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>16</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Сонсерт-2</i>		15-10-5
3	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки спортсменов юношеского возраста»</i>		15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>		10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Общие основы методики обучения гребным видам спорта»</i>	<i>10</i>
3	<i>Реферат по теме по теме: «Виды спортивной подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование общей физической подготовки гребцов и яхтсменов»</i>	<i>15</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Сонсерт-2</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 балла, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 3 курса, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – заочная форма, Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 5 семестр, Экзамен – 6 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 5 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>17</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>		10-5-3
2	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
3	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>		15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Совершенствование спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	<i>В течение семестра</i>	15-10-5
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	10
2	<i>Лабораторная работа №1 по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	15
3	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 6 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>18</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Опрос по теме: «Задачи, содержание, планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ»</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>		15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>		15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №3 по теме: «Научно-исследовательская работа» (выполнение курсовой работы)</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>		10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	10
3	<i>Написание реферата на тему: «Периодизация спортивной тренировки»</i>	10
4	<i>Опрос по теме: «Научно-исследовательская работа»</i>	15
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Совершенствование специальной подготовки гребцов и яхтсменов» Тренажер Concept-2</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 4 курса, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – заочная форма  
Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: *Зачет- 7 семестр, Экзамен – 8 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 7 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>19</sup>	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
2	<i>Написание реферата по теме: «Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>		15-10-5
5	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	<i>В течение семестра</i>	15-10-5
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Сдача зачета</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10

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

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 8 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>20</sup></b>	<b>Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)</b>
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Занятия оздоровительной направленности в гребном и парусном спорте»</i>		15-10-5
3	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Положение о соревнованиях»</i>		15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>		15-10-5
5	<i>Опрос по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>		10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Сдача экзамена</b>		<b>20 -15-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика организации занятий оздоровительной направленности»</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата по теме: «Прикладное значение активного отдыха на воде»</i>	<i>10</i>
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>15</i>
5	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности тренера»</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(армспорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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.

Составители:

**Махмудов Мехтихан Магамедханович** – доцент кафедры ТиМ  
единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

Примерная программа учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Армспорт)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом рекомендаций и ПрООП ВО на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика армспорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика армспорта» 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 армспорта.

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 армспорта виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4		
		6 7		
	<i>Уметь:</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>	1 8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	1 3		
	<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>			
	<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>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	2 4		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1  6 8		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4 5 8		
	<p><i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i></p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-</li> </ul>	3		

	<i>юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.</i>			
	<i>Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</i>	<i>6 7</i>		
	<i>Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</i>			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать: - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</i>	<i>7</i>		
	<i>Уметь: - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</i>			
	<i>Владеть: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</i>			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</i>	<i>3</i>		
	<i>Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</i>			

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>- методы составления финансовых документов.</li> </ul>	1 4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

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

##### 4.1 Очное обучение

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 (армспорта)»	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:144 час (4 зачетных единиц)</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 армспорта»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика и терминология в армспорте»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по армспорту»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	

1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность армспорта»		2	10	6		Семинар
<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 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы техники армспорта»		8	22	42		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетная единицы – 72 часа) «Основы тактики армспорта»		8	22	42		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация в армспорте»		4	16	16		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по армспорте»		4	20	28		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 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 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в армспорте»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в армспорте»		4	18	14		Семинар

2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке »		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в армспорте»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (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 20 (1 зачетная единица - 36 часов)		4	12	20		Устный выборочный

	«Спортивная тактика в армспорте»						
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки борцов»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		4	12	20		Фронтальный практический
<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</b>
3.5	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в армспорте»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов в армспорте»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов в армспорте»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов)				27	9	Экзамен



	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой борцов»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»		4	14	-		Семинар
<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>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	18	12		Семинар

4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в армспорте»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

- 1. Модуль 1 (0,5 кредит – 18 часов). Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта» Лекции – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

**1.1. Содержание курса «Теория и методика армспорта». Практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор основных разделов программы обучения.

Знакомство со спортивной базой университета, на которой будет проходить обучение студентов.

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, родственных армспорту.

### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.

### **1.2. Армспорт в системе физического воспитания. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Анализ регламентов соревнований по армспорту, особенностей соревновательных упражнений.

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в соревнованиях.

Основные показатели физического развития и функционального состояния борцов.

#### ***Самостоятельная работа - 2 часа***

1. Выявить уровень результатов выступления в армспорте у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся армспортом.

### **1.3. Формирование армспорта как олимпийского вида. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

#### ***Лекция – 2 часа***

Возникновение и этапы развития армспорта как вида спорта.

Профессиональный любительский армспорт. Всероссийские любительские чемпионаты, их победители. Российские борцы-любители на международных чемпионатах.

Значение и место армспорта в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение армспорта. Деятельность Международной и Российской федераций по развитию армспорта. Многолетняя подготовка высококвалифицированных борцов. Система подготовки профессиональных тренерских кадров по армспорту.

Перспективы дальнейшего развития армспорта.

Национальные виды борьбы.

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Армспорт как вид состязаний древних времен. Дебют советских борцов на чемпионатах мира, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене – 2 часа.

2. Этапы развития армспорта в СССР. Выступления Российских борцов на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития армспорта на современном этапе развития российского государства и общества в целом – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа - 2 часа***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
2. Составить хронологию основных изменения правил соревнований по армспорту.
3. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.

**2. Модуль 2 (1 кредит – 36 часов) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте. - Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**2.1 Травматизм и безопасность на занятиях армспортом. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов.**

### ***Лекция – 2 часа***

Причины травматизма на занятиях армспортом.

Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма борца. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма.

Оздоровительный аспект в занятиях армспортом. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима, питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий армспортом с другими видами спортивной деятельности.

### ***Практические занятия – 8 часов***

Значение разминки в предупреждении травматизма при занятиях армспортом. -2 часа.

Разминка в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных условиях в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. - 2 часа.

Специфическое значение разминки при изучении отдельных приемов и при решении конкретных тактико-технических задач в условиях спортивного поединка.- 2 часа.

Специальные упражнения для овладения методами подготовки необходимых мышечных групп для основной части занятия . – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Изучение приемов разминочных упражнений. Отработка практических навыков овладения разминочными упражнениями на различных этапах обучения.

Объяснение, показ и обучение специальным упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата.

### **2.2. Специальные упражнения при занятиях армспортом.**

**Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

Значение специальных упражнений на начальном этапе обучения техники борьбы. Специальные упражнения - это физические упражнения специфичные для борцов занимающихся армспортом.

1. Упр. с партнером
2. Упр. с тренажёром

Биомеханический анализ техники с позиций предупреждения травматизма. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата борца.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Упражнения для укрепления связок. Упражнения для мышц предплечий (индивидуальные и парные), движения на себя с поворотом и без поворота .

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки, в положении сидя, стоя; перетягивание каната, перетягивание и выталкивание партнера.

Упражнения с использованием резинового эспандера . Натяжение на себя, от себя с вращением кисти внутрь.

Подготовительные упражнения к выполнению основных технических движений , при выполнении приемов ( верхом, прямой рукой, пронацией кисти ), на месте и в движении.

Упражнения на канате: подъем в положении рук сорок пять градусов без подключения ног и др.

**3. Модуль 3 (1 кредит – 36 часов) Классификация, систематика и терминология в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

**3.1. Классификация, систематика и терминология в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов -6 часов.**

### ***Лекция – 2 часа***

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в армспорте.

Техника как важнейший объект классифицирования в борьбе. Процесс классифицирования техники борьбы. Классификация техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений.

Анализ классификации, её свойства (иерархическое деление, субординация, соподчинение и гибкость).

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

### ***Практические занятия – 8 часов***

Классификационная схема техники в армспорте.

Терминология техники в армспорте и ее разновидности.-2 часа.

Порядок образования полных названий приемов техники в армспорте.

Подклассы приемов техник в армспорте.- 2 часа

Иерархическое построение классификации техники армспорта и ее методическое значение.

Субординация как свойство классификационной схемы техники армспорта.- 2 часа

Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике армспорта.

Гибкость классификационной схемы техники армспорта - один из признаков ее правильности и долголетия.- 2 часа

### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Перерисовать схему классификации техники армспорта и проанализировать ее – 2 часа.

2. Разработать правила образования названий технических действий в борьбе. – 2 часа.

3. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов армспорта – 2 часа.

**3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов в армспорте. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов 6 часов**

### ***Практические занятия – 6 часов***

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении борцов. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки борцов. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в армспорте.

***Самостоятельная работа студентов 6 часов***

1. Изучение терминологии используемой тренером на занятиях по армспорту – 2 часа.
2. Просмотр терминологических справочников включающих разделы обучения двигательной деятельности – 2 часа.
3. Научиться формулировать основные термины, используемые на тренировках по армспорту – 2 часа.

**3.3. Судейская терминология. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства .
2. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований по армспорту .– 2 часа.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем – 2 часа.
3. Просмотр соревнований по армспорту с целью выявления частоты применения основных судейских терминов – 2 часа.

**4. Модуль 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие по армспорту. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в армспорте. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Лекции – 2 часа***

Основные элементы содержания занятий по армспорту. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий по армспорту и отражение данного воздействия на структуру учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по армспорту.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий по армспорту .

Определение наиболее эффективной формы организации занятия.

***Самостоятельная работа студентов -4 часа***

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся армспортом.

**4.2. Задачи и содержание частей занятия по армспорту. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по армспорту. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по армспорту – 2 часа.

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по армспорту – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по армспорту у личных тренеров – 2 часа.

2. Написание собственных конспектов занятий по армспорту – 2 часа.

**4.3. Организация и методика проведения частей занятий по армспорту. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по армспорту – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Проведение заключительных частей занятий по армспорту – 4 часа.

**4.4. Обеспечение безопасности при обучении армспорту. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по армспорту на ковре. Изучение правил безопасного при занятиях со спортивными снарядами. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***



Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по армспорту на ковре. – 2 часа.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях со спортивными снарядами. – 2 часа.

**4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия по армспорту. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях армспортом– 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Описание гигиенических требований к тренировочному залу.

**5. Модуль 5 (0,5 кредит – 18 часов) Оздоровительная направленность армспорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часа**

**5.1. Разностороннее развитие личности средствами армспорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

***Лекции – 2 часа***

Воспитание трудолюбия. Правильное сочетание работы или учебы с занятиями по армспорту. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся поединках.

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.

***Практические занятия – 4 часов***

1. Составить план тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл. Обсуждение соревновательных ситуаций формирующих личностные качества борца – 2 часа.

2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств борца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках по борьбе. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Расписать режим дня борцов.
2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебой в университете.

**5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий армспортом. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма борца. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния борца - 2 часа.

2. Тестирование психических функций группы занимающихся армспортом. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся борьбой. Сравнение данных с представителями других видов спорта – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Обработка результатов тестирования психических функций группы.
2. Обработка результатов тестирования двигательных качеств группы.

**5.3. Создание оздоровительных центров на базе спортивных клубов по армспорту. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Описание оздоровительного воздействия армспорта. Комплексный эффект армспорта на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях борьбой - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Обсуждение примерных конспектов занятий армспортом оздоровительной направленности.
2. Составление примерных конспектов занятий армспортом оздоровительной направленности.

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

### **6. Модуль 6 (2 кредита – 72 часов) Основы техники армспорта. Лекции – 8 часа, практические занятия – 22 часов, самостоятельная работа студентов – 42 часа.**

#### *Лекция – 8 часов*

Определение понятий "техника" армспорта. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства борца.

Техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал борца и закономерности их формирования.

Биомеханический анализ техники: площадь опоры, опорные поверхности, ОЦМ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль, при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы). Качественные и количественные параметры выполнения действий борца. (Увязать с программой биомеханики или смотреть по курсам).

#### *Практические занятия – 22 часа*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике проведения приемов борцов армспорта в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. – 6 часов.
2. Практический разбор техники борьбы и подготовительных действий для выполнения технических действий .- 4 часа
3. Практический разбор техники борьбы выполняемой на соревнованиях. – 4 часа.
4. Особенности проведения технических действий борцами различного телосложения и весовых категорий, возраста. – 4 часа.
5. Биомеханический анализ техники из различных классификационных групп . – 4 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов - 42 часа*

Овладение техническими действиями в различных группах:  
- движение верхом, движение пронацией кисти, движения вогнутой кистью движение прямой рукой и т.п.

Совершенствование техники борьбы в различных условиях: без сопротивления; с сопротивлением; с более тяжелым противником; с высоким противником; со скользким противником и т.п..

### **7. Модуль 7 (2 кредита – 72 часа) Основы тактики армспорта. Лекции – 8 часа, практические занятия – 22 часов, самостоятельная работа студентов – 42 часов.**

### ***Лекция – 8 часа***

Определение основных понятий: стратегия и тактика. Разделы стратегии и тактики: стратегия многолетней спортивной деятельности, стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке, тактика участия в соревнованиях, тактика ведения схватки, тактика проведения приемов.

Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной. Осуществление стратегического взаимодействия, выбор стратегии поведения, изменение стратегии поведения соперника, стратегические действия. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия. Осуществление технического воздействия (предметное преобразование) и достижение спортивного результата (стадия разрешения конфликта схватки).

Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.

Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.

Составление тактического плана поединка. Общий тактический замысел: постановка цели и определение тактических задач, разведка, оценка ситуации, распределение сил по ходу поединка, планирование основных и дополнительных технических и тактических действий, реализация замыслов. Тактические планы проведения поединков с известным и неизвестным соперником. Тактические закономерности ведения схватки и тактики проведения приемов. Оценка эффективности тактики.

Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).

Анализ тактики ведущих спортсменов России и мира и пути дальнейшего совершенствования тактики армспорта. Примеры применения тактики лучшими мастерами борьбы для достижения победы.

Взаимосвязь тактики и спортивной этики. Требования к соблюдению этических норм в соревновательной обстановке.

### ***Практические занятия – 22 часов***

1. Анализ содержания и структуры разделов тактики армспорта (тактика проведения приемов, тактика ведения схваток, тактика участия в соревнованиях). – 6 часов.

2. Благоприятные условия для выполнения технических действий, способы их подготовки при защитных действиях противника, при атакующих действиях, при утомлении противника. – 6 часов.

3. Тактический план схватки. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки. Тактический план схватки с неизвестным противником. – 6 часов.

4. Анализ тактики ведущих борцов армспорта (на конкретных примерах). – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 42 часов***

Овладение тактическими действиями -10 часов.

Совершенствование тактики борьбы в различных условиях.- 6 часов.

Тактические приёмы: разведка, угроза, сковывание, атака, повторная атака, обман, двойной обман, вызов и др. – 10 часов.

Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных, дополнительных (запасных) вариантов действий, реализация замыслов. -8 часов.

Тактические действия, необходимые для проведения атакующих действий:

1. Тактика взятия захвата. – 2 часа.
2. Тактический маневр. – 2 часа.
3. Тактическая подготовка. -2 часа.
4. Вход в ситуацию начала атаки (атакующего приема). -2 часа.

### **8. Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) Рекреация в армспорте. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 16 часов.**

#### ***Лекция – 4 часа***

Применение средств и методов восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки спортсменов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

#### ***Практические занятия – 16 часов.***

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства. – 4 часов.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. – 2 часа.

Текущее восстановление. – 2 часа.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. – 4 часа.

Основные положения применения восстановительных средств в армспорте. – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 16 часов***

Определить основные средства и методы восстановления работоспособности. Разобрать применение средств восстановления в зависимости от особенностей тренировочных нагрузок. Выявить влияние на темпы восстановления различных средств.

**9. Модуль 9 (1 кредит – 36 часов) Задачи и организация НИР и УИРС по армспорте». Лекции – 6 часов, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 28 часов.**

**9.1. Проблемы совершенствования теории и методики в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение УИРС в подготовке специалистов по армспорте в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований, овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

***Практические занятия – 2 часа***

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в армспорте и видах спорта родственных спортивной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

**9.2. Общая схема организации исследований. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 6 часов.**

***Лекция – 2 часа***

Методология научной деятельности. Общая схема хода научного познания. Использование методов сбора научных данных. Применение методов математической статистики.

Тематика исследований и выбор тем выпускных работ.

Значение участия в работе научно-студенческого общества, семинарах и конференциях кафедр и университета.

***Практические занятия – 6 часа***

1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности исследовательской деятельности – 2 часа.
2. Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы – 2 часа.
3. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

**9.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов**

***Практические занятия – 12 часов***

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы – 4 часа.
2. Описание практической значимости предполагаемого исследования – 2 часа.
3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований – 2 часа.
4. Подбираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 18 часов***

1. Определить объект и предмет исследований .– 2 часа.
2. Сформулировать выше указанные положения письменно. – 2 часа.
3. Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета. – 2 часа..
4. Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы. – 12 часов.

**10. Модуль 10 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**10.1. Повторение первого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Армспорт в системе физического воспитания – 2 часа.
2. Формирование армспорта в будущем как олимпийского вида спорта – 2 часа.
3. Травматизм и безопасность на занятиях армспортом — 2 часа.
4. Терминология соревновательных упражнений в армспорте – 2 часа.
5. Структура учебно-тренировочного занятия в армспорте – 2 часа.
6. Разностороннее развитие личности средствами армспорта – 2 часа.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий армспортом – 2 часа.
8. Техника армспорта – 4 часа.
9. Тактика армспорта – 4 часа.
10. Рекреация в армспорте – 1 час.
11. Проблемы совершенствования теории и методики в армспорте – 2 часа.
12. Общая схема организации исследований – 2 часа.

### **12.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.



## 2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

**11. Модуль 11 (1,75 кредита – 36 часов). Методика обучения в армспорте. Лекция – 6 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.**

**11.1. Характеристика методов обучения в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

### *Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в армспорте.

### *Практические занятия – 8 часов*

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов при начале освоения армспорта. – 4 часа.

2. Анализ построения процесса обучения в армспорте. – 4 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 16 часов*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в армспорте – 8 часов.

2. Написание реферата по обучению одному из технических действий в армспорте – 8 часов.

**11.2. Методика обучения в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов - 23 часа.**

### *Лекции – 4 часа*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в армспорте; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике армспорта: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированной, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### ***Практические занятия – 10 часов***

1. Специальные и подводящие упражнения для освоения техники армспорта . – 4 часа.
2. Предупреждение и устранение ошибок в процессе обучения техники армспорта – 6 часов.

### ***Самостоятельная работа студентов - 23 часа***

1. Определение последовательности использования методов обучения техники армспорта – 16 часов.
2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению техники армспорта.– 7 часов.

**12.Модуль 12 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения тактике армспорта. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**12.1. Характеристика методов обучения тактики армспорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

*Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в тактики армспорта. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь.

Учет переноса навыков при построении обучения в тактики армспорта. Подбор методов и структуры построения процесса обучения в тактики армспорта в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения.

*Практические занятия – 4 часа*

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов армспорта при начале освоения различных тактических действий – 2 часа.
2. Анализ построения процесса обучения тактическим действиям – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения при освоении тактических действий – 2 часа.
2. Написание реферата по обучению тактики проведения технического действия в армспорте. – 2 часа.

**12.2. Методика тактики армспорта. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

*Лекции – 2 часа*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической подготовки.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания. Использование подводящих упражнений при разучивании тактических действий в армспорте.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков,

ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением тактических действий. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированной, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

#### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Основы методики обучения тактике армспорта. Последовательность обучения. – 4 часа.

2. Изучение биомеханических тактических механизмов достижения успеха в армспорте в стойке и применение их в технико-тактических структурах. – 10 часов.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Определение последовательности использования методов обучения тактики армспорта. – 10 часов.

2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению тактики армспорта. – 2 часа.

**13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**13.1. Теоретические основы программирования обучения в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Лекции – 4 часа***

Элементы программирования обучения в армспорте. Виды программ обучения борцов. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в армспорте.

***Практические занятия – 4 часа***

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики армспорта.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий – 2 часа.
2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям – 2 часа.

**13.2. Составление обучающих программ по армспорте. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов.**

***Практические занятия – 14 часов***

1. Тестирование двигательных способностей начинающих борцов – 2 часа.
2. Подбор средств и методов обучения в армспорте– 4 часа.
3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения – 2 часа.
4. Контроль уровня освоения соревновательной техники в армспорте– 2 часа.
5. Создание ступеней освоения соревновательной техники в армспорте. – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Составление примерной программы обучения техники борьбы верхом. – 5 часов.
2. Составление примерной программы обучения техники борьбы пронацией кисти.– 5 часов.

**14.Модуль 14 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по армспорту. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**14.1. Основы организации и проведения соревнований по армспорту. Лекция – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение и виды соревнований по армспорту. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по армспорту.

Мероприятия до начала соревнований. Открытие соревнований. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями. Закрытие соревнований. Подведение итогов соревнований.

**14.2. Положение о соревнованиях. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

*Практическое занятие – 2 часа*

Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

Составление положения о соревнованиях по армспорту. Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях.

**14.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

*Практическое занятие – 6 часов*

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей, главного секретаря, врача соревнований. – 4 часа.

Деятельность судей по армспорту. – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 6 часов*

1. Расписать деятельность судей по армспорту. – 4 часа.
2. Выписать из правил соревнований по армспорту состав судейской бригады и их функции. – 2 часа.

**14.4. Информационное обеспечение соревнований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

*Практическое занятие – 2 часа*

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

*Самостоятельная работа студентов – 2 часа*

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

**14.5. Нарушение правил и санкции. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по армспорту.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по армспорту.

**14.6. Эмблемы и церемонии. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 6 часов***

1. Создание эмблемы соревнований – 2 часа.
2. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований – 2 часа.

## **2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР**

**15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**15.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

### *Лекции – 4 часа*

Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту в группах начальной подготовки.

Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ содержания учебного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.

### *Самостоятельная работа студентов - 8 часов*

1. Изучение учебных планов подготовки борцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление – 2 часа.

2. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

3. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

4. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

**15.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий армспортом.



***Самостоятельная работа студентов - 2 часов***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 10-11 лет.

**15.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов**

***Практическое занятие – 6 часа***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. – 2 часа.
2. Изучение элементов техники – 2 часа.
3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при проведении технических действий. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Написание конспекта занятия по ОФП – 3 часа.
2. Составление конспекта занятия по СФП – 3 часа.
3. Подготовка конспекта занятия по проведению специализированных игр . – 2 часа.

**15.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

**16. Модуль 16 (0,75 кредит – 27 часов). Применение технических средств в тренировке борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.**

**16.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке спортсмена занимающегося армспортом.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося армспортом.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в армспорте на организм спортсменов.

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке борцов в будущем.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе борцов.

**16.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе. Практические занятия – 10 часов. Самостоятельная работа студентов - 11 часов**

#### ***Практическое занятие – 10 часов***

1. Изучение опыта использования тренажеров и вспомогательного оборудования в подготовке борцов армспорта. – 6 часов.

2. Методическая направленность работы используя тренажеры и вспомогательного оборудования ( в том числе борцовские манекены). – 4 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Описание тренажеров и вспомогательного оборудования применяемых в подготовки борцов – 2 часа.

2. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах– 2 часа.

3. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах и вспомогательном оборудовании – 2 часа.

4. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов – 4 часа.

**17.Модуль 17 (1 кредит – 36 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

**17.1. Двигательные качества и их проявление в армспорте. Лекции – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Лекции – 2 часа***

Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

**Сила.** Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в борьбе.

**Быстрота или скорость.** Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в борьбе.

**Выносливость.** Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в борьбе.

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в борьбе.

**Ловкость (координационные способности).** Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. 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. Координационные способности в борьбе.

***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение проявления двигательных качеств в армспорте - 2 часа.
2. Изучение отличий в физической подготовке борцов от спортсменов занимающихся другими видами спорта. - 2 часа.
3. Проанализировать задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся. - 4 часа.
4. Анализ проявление различных физических качеств при выполнении приемов техники, относящихся к различным группам классификации, при решении различных тактико-технических задач. - 2 часа.

5. Анализ структуры двигательных качеств при проведении поединков - 2 часа.

6. Рассмотреть понятия: "скоростно-силовая подготовка", "силовая выносливость", "координация движений" и др. - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Изучение структуры двигательных качеств по борьбе в научных источниках.

**17.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Ведущие ощущения и восприятия в армспорте: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в армспорте. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в армспорте..

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в армспорте. Требования, предъявляемые армспортом к личности спортсмена.

### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности – 4 часа.

2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в армспорте - 4 часа.

3. Виды и качественные особенности волевых усилий в армспорте - 2 часа.

4. Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение - 2 часа.

5. Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок - 2 часа.

**Самостоятельная работа студентов – 2 часа**

Составление психологической характеристики в армспорте.

**18. Модуль 18 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов**

**18.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте. Лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

**Лекции – 4 часа**

Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в армспорте. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

**Практические занятия – 2 часа**

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

**Самостоятельная работа студентов – 4 часа**

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

**Практические занятия – 2 часа.**

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению – 2 часа.

2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения – 2 часа.
2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов - 2 часа.
3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации - 2 часа.
4. Сбор информации по направлению избранного исследования - 2 часа.
5. Обработка полученных данных - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.4. Критерии оценки полученных результатов исследований. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Практические занятия – 6 часов.***

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента – 2 часа.
2. Оценка результатов исследований - 2 часа.
3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков - 2 часа.

**19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**19.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов.**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Методика обучения в армспорте – 2 часа.

2. Теоретические основы программирования обучения в армспорте – 2 часа.
3. Организационные основы спортивной школы по армспорте – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки – 4 часа
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом – 2 часа.
6. Двигательные качества и их проявление в армспорте – 4 часа.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в армспорте – 4 часа.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте – 5 часов.

### **19.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

### 3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

**20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов). Спортивная тактика в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**20.1. Тактика в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Основы спортивной тактики в армспорте. Стратегия и тактика в армспорте. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в армспорте. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в армспорте. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций армспорта, находить оптимальные варианты тактических решений.

Оценка эффективности тактики. Тактика и спортивная этика. Пути дальнейшего совершенствования тактики в армспорте.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Обсуждение технико-тактического мастерства борцов – 4 часа.
2. Анализ тактической составляющей выступления борца в отдельном поединке - 2 часа.
3. Изучение тактических вариантов выполнения технических действий в поединке - 2 часа.
4. Основные подходы в распределении сил соревновании - 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов – 10 часов*

1. Расписать тактику выступления в соревновании из двух и трех участников в весовой категории и более 20 участников в весовой категории - 2 часа.
2. Раскрыть особенности тактики борцов. – 2 часа.
3. Описание тактических вариантов выступления в командных и личных соревнованиях – 4 часа.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнования - 2 часа.

**20.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 10 часов.**



***Практические занятия – 4 часа***

1. Метрические характеристики тактического мастерства – 2 часа.
2. Анализ тактики в соревновательных упражнениях борцов - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в соревновании:

1. Объем тактических действий – 4 часа.
2. Разносторонность тактических решений – 2 часа.
3. Рациональность тактики – 2 часа.
4. Эффективность тактики - 2 часа.

**21. Модуль 21 (1 кредит – 36 часов). Средства и методы спортивной тренировки в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**21.1. Основные и дополнительные средства тренировки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 2 часа***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Классификация упражнений борца - общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Характеристика различных видов упражнений, их место и значение в процессе тренировки в различные годы обучения.

Методы применения основных средств тренировки для совершенствования двигательных навыков и физических качеств борца.

Основные параметры строгой регламентации физической нагрузки при выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений (количественные - число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные - рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, динамика проявления необходимых усилий, площадь ковра, необходимая для выполнения упражнения и др.).

***Практические занятия – 4 часа***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в армспорте. - 2 часа.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке борцов - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов 6 часов*** – приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности - 2 часа.
2. Повторить учебный материал, "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте" - 2 часа.
3. Повторить учебный материал, "Применение технических средств в тренировке борцов" - 2 часа.

**21.2. Методы спортивной тренировки в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### ***Лекции – 2 часа***

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

Методы тренировки в армспорте. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства борца на этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение методов тренировки в борьбе. - 2 часа.
2. Анализ игрового метода тренировки борцов. - 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма. – 2 часа.
2. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к армспорту. - 2 часа.
3. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в армспорте. - 2 часа.

**21.3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки борцов. – 2 часа.
2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки борцов. - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 8 часов***

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов. – 2 часа.
2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов. – 2 часа.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по армспорту. – 2 часа.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся армспортом – 2 часа.

**22. Модуль 22 (1,5 кредит – 54 часов). Виды подготовки борцов. Лекция – 6 часа, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**22.1. Основные составляющие видов подготовки борцов. Лекция – 6 часов.**

***Лекции – 6 часов***

Цели и задачи физической подготовки в армспорте. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в армспорте. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в армспорте. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки борца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Общая и специальная физическая подготовка в армспорте на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в армспорте для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в армспорте. Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности; индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в армспорте за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.

Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в армспорте. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в армспорте.

Овладение основами тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Постоянное их совершенствование, пополнение, углубление и обновление.

Тактическая подготовка к соревнованиям по армспорту с учетом характера соревнования, уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в армспорте. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в армспорте.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка: специализированное и повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в армспорте; развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Подготовка к выступлению в соревнованиях: адаптация психики к соревновательным нервно-эмоциональным напряжениям; проработка различных ситуаций соревновательной деятельности; повышение психической помехоустойчивости; накопление соревновательного опыта; овладение средствами саморегуляции психических процессов и состояний.

Подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании; определение исходного уровня психической

готовности в совокупности с другими сторонами подготовленности борца и достижение состояния боевой готовности; определение цели, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании; актуализация мотивов выступления; прогнозирование и моделирование предстоящего психического состояния.

Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании: достижение оптимального состояния психической готовности в ходе разминки; применение средств саморегуляции психических процессов и состояний; адекватное реагирование на изменения психофункционального состояния и воздействия соревновательной среды; проявление предельных волевых усилий.

Накопление соревновательного опыта: подготовка и участие в соревнованиях по борьбе различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки в различного уровня значимости.

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

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

Содержание интеллектуальной подготовки: развитие интеллектуальных способностей (памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления); овладение понятиями мировоззренческого характера; воспитание моральных и нравственных норм поведения; направленное формирование личности; привитие способности к самообразованию и самосовершенствованию; формирование усилий использовать полученные при занятиях борьбой знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

## **22.2. Техническая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Последовательность совершенствования технических действий. Отработка компонентов технических действий и их целостного выполнения в различных условиях, разными партнерами, с различной быстротой. Совершенствование приемов в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов условиях единоборства с противником. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годового цикла тренировки.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часов***

1. Подбор упражнений для совершенствования техники армспорта. – 2 часа.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в армспорте. – 2 часа.

**22.3. Тактическая подготовка. Практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Практические занятия – 8 часов***

Тактическая подготовка в армспорте.

Особенности тактической подготовки в армспорте. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения тактических действий; овладение тактическими основами ведения поединка с различными противниками; формирование индивидуального стиля борьбы.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и основных действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных поединков, распознавание тактических замыслов, составление плана схватки, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления мастерства.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Выбор подготавливающих и основных действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании.

**22.4. Физическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Практические занятия – 8 часов***

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в армспорте. – 4 часа.

2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в армспорте. – 2 часа.

3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в армспорте. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.

### **22.5. Психологическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 8 часов***

Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в борьбе.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных поединков с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных уроков с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между схватками для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в армспорте.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

**22.6. Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Практические занятия – 4 часа***

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии армспорта в стране и мире.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

**23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**23.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов.**

***Лекции – 4 часа***

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в армспорте.

Продолжение формирования специальных умений овладения базовыми средствами атаки и защиты, позволяющими поединки в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решение задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

***Практическое занятие – 2 часа***

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.



2. Составление плана подготовки учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-ом году обучения в тренировочной группе СШ по армспорту. – 2 часа.

2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации – 2 часа.

3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе – 2 часа

**23.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Анализ возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений аэробного характера. Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 12-13 лет.

**23.3. Подготовка и проведение занятий по армспорту. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 6 часов***

Проведение тренировочных занятий по армспорту в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Написание конспекта занятия для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения– 3 часа.

2. Написание конспекта занятия для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения – 3 часа.

**23.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Проведение тестирования в УТГ 1-го и 2-го года обучения на тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.

### **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**24. Модуль 24 (1 кредит – 36 часов). Объективные условия спортивной деятельности в армспорте. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**24.1. Структура соревновательной деятельности. Лекция – 2 часа, практические занятия - 9 часов, самостоятельная работа – 7 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Понятие структуры соревновательной деятельности спортсмена.

Структура соревновательной деятельности в армспорте.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте.

Уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность соревновательных действий; устойчивость спортивной техники при воздействии сбивающих факторов и утомления; восприятие информации о противнике; принятие решения в условиях лимита и дефицита времени и пространства; воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника.

#### *Практические занятия – 9 часов*

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований – 4 часа.

2. Анализ выступления борцов в соревновании и цикле соревнований. – 5 часов.

#### *Самостоятельная работа студентов - 7 часов*

Осуществление видеозаписи соревнований по армспорту с последующим анализом видеозаписи.

**24.2. Особенности тренировочной деятельности в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа – 7 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановление.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в армспорте и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

### ***Практические занятия – 9 часов***

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в армспорте и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок.

Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах, тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных поединках). Количество тренировок различной направленности на этапах годичного цикла.

### ***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

Изучение опыта построения тренировочного процесса в армспорте в дневных, недельных, мезо и макроциклах.

**25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**25.1. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Лекции – 4 часа***

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Принципы отбора.

Основные пути отбора в армспорте. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к успешному овладению армспортом.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в армспорте.

Показатели (примеры) отбора : возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

***Практические занятия – 2 часов***

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в армспорте.
2. Пути и этапы отбора юных борцов.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

**25.2. Основные пути отбора в армспорте. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.*****Практические занятия – 2 часа***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в армспорте.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования – 2 часа.
2. Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью – 2 часа.

**25.3. Этапы спортивного отбора. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.*****Практическое занятие – 2 часа***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом.

**25.4. Средства и методы отбора, применяемые в армспорте. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.*****Практические занятия – 12 часов***

1. Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования – 2 часа.
2. Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки – 2 часа.
3. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов – 2 часа.
4. Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов – 2 часа.
5. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учено-тренировочной группе и оценка полученных результатов – 2 часа.
6. Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования СШ и оценка полученных результатов – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки – 2 часа.
2. Подготовка протоколов тестирования при зачислении их в учебно-тренировочные группы – 2 часа.
3. Подготовка протоколов тестирования при зачислении их в группы спортивного совершенствования – 2 часа.

**26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**26.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации. Лекция – 6 часов, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

#### ***Лекции – 6 часов***

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировки. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей.

Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок. План-схемы годичного цикла подготовки борцов 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Тренировочный процесс на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных борцов.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные схватки. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и защитные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

### ***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение содержания планов подготовки борцов в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения.

### ***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности – 4 часа.
2. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 3-го года обучения – 2 часа.
3. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 4-го года обучения – 2 часа.

**26.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей. Практические занятия – 2 часов.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Преппубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологической зрелости организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

**26.3. Подготовка и проведение занятий по армспорте. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 14 часа***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по армспорту в соответствии с режимом тренировочной работы для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения - 2 часа.

2. Написание конспектов проведения занятий по армспорте с учебно-тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения - 4 часа.

3. Проведение студентом занятия по армспорте с УТГ 3-го года обучения по утвержденным преподавателем конспектом - 4 часа.

4. Написание конспекта проведения занятия по армспорту с учебно-тренировочными группами 4-го года обучения - 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в учебно-тренировочных группах изученных в предыдущем модуле – 2 часа.

2. Посетить тренировки УТГ 3-го и 4-го года обучения – 2 часа.

**27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**



**27.1. Интеграция научных знаний. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

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

Три основных периода становления системы знаний: 1) эмпирический, 2) аналитический, 3) системный.

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

Три методологических подхода к ее изложению: 1) телеологический, 2) актологический, 3) онтологический.

Значение общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области армспорта. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики армспорта.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных упражнений схожие со структурой армспорта.

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц - 2 часа.

2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

**27.2. Требования к выпускной квалификационной работе. Лекция - 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

***Лекция - 2 часа***

Область применения. Нормативные ссылки. Термины и определения. Обозначения и сокращения. Ответственность и полномочия. Общие положения. Требования к ВКР бакалавра. Требования к содержанию структурных элементов. Оформление ВКР. Порядок подготовки и защиты. Критерии оценивания. Ответственность и полномочия участников процесса подготовки ВКР. Разрешение споров, возникающих при подготовке и защите ВКР. Изменения. Согласование, хранение, рассылка.

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.
2. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

**27.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

**27.4. Работа в студенческом научном обществе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО – 2 часа.

**27.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях - 2 часа.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часов***

1. Написание доклада для представления материалов исследований – 2 часа.
2. Создание презентации к докладу на конференции - 2 часа.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**28.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в армспорте – 2 часа.
2. Основные средства тренировки борца– 2 часа.
3. Методы тренировки в армспорте – 2 часа.
4. Основные составляющие видов подготовки борцов – 2 часа
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации – 3 часа.
6. Основы организации и проведения соревнований по армспорте – 2 часа.
7. Структура соревновательной деятельности – 2 часа.
8. Особенности тренировочной деятельности в армспорте – 2 часов.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов - 2 часа.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации - 2 часа.
11. Интеграция научных знаний - 2 час.
12. Требования к выпускной квалификационной работе - 4 часа.

**28.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

**4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР**

**29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**29.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся армспортом. Лекция – 2 часа.**

*Лекции – 2 часа*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в армспорте. Учет тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

**29.2. Планирование подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

*Лекции – 2 часа*

Значение и задачи планирования подготовки в армспорте. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Четырехлетнее перспективное планирование борцов старших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного четырехлетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших борцов страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса, по отдельным годам в соответствии с особенностями подготовки команды и отдельных спортсменов. Совершенствование календаря соревнований и системы отбора. Повышение квалификации тренерского состава.

Годовое планирование. Цели и задачи годового планирования. Структура годового плана подготовки команды. Календарь соревнований и периодизация годичного цикла подготовки. Одноцикловое и двухцикловое построение подготовки в зависимости от особенностей календаря соревнований. Характеристика периодов и этапов годичного цикла, их направленность и содержание тренировочного процесса.

Планирование тренировочных нагрузок по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок с учетом их взаимовлияния.

***Практические занятия – 8 часов.***

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов. – 4 часа.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. – 2 часа.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования. – 2 часа.

2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам. – 2 часа.

3. Планирование контрольных заданий и результатов подготовки. – 2 часа.

**29.3. Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.
2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.
3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.
4. Генерализованное управление с помощью стимулов.
5. Применение управления с помощью нагрузок.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

**29.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.
2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.
3. Тестирование.

4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по армспорте.

**29.5. Корректировка процесса подготовки. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели – 2 часа.
2. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах – 1 час.
3. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования. – 1 час.

**30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов). Прогнозирование спортивных результатов борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**30.1. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте. Лекция – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в армспорте.

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в армспорте.

Динамика личных и командных результатов по армспорту последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз результатов соревнований в армспорте на ближайший олимпийский цикл.

**30.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практическое занятие – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований .
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года – 2 часа.
2. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года – 2 часа.

**30.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений. Практическое занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов.***

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов – 2 часа.
2. Метод последовательных сравнений – 2 часа.
3. Метод парных сравнений – 2 часа.

**30.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в армспорте и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Динамика изменения результатов спортсмена и прогнозирование в армспорте– 4 часа.
2. Прогнозирование спортивного результата в легких весовых категориях в армспорте – 2 часа.
3. Прогнозирование спортивного результата в средних весовых категориях в армспорте – 2 часа.



4. Прогнозирование спортивного результата в тяжелых весовых категориях в армспорте – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Построение динамики результатов по армспорте за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

2. Выявление динамики результатов в легких весовых категориях в армспорте за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

3. Выявление динамики результатов в средних весовых категориях в армспорте за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

4. Выявление динамики результатов в тяжелых весовых категориях в армспорте за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

**31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

**31.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 4 часа***

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в армспорте периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности в армспорте и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Общая тенденция увеличения объема тренировочной работы. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности важное место занимает дальнейшее развитие психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

***Практические занятия – 4 часа.***

Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки борцов и составление годового плана для ГСС 1-го года обучения, ГСС 2 –го года обучения и ГСС 3 –го года обучения.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп ГСС по армспорту– 2 часа.
2. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 2-го года обучения – 2 часа.
3. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 3-го года обучения – 2 часа.

**31.2. Подготовка и проведение занятий по армспорту. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по армспорте 1-го года обучения - 4 часа.
2. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по армспорту 2-го года обучения - 4 часа.
3. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по армспорте 3-го года обучения - 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по армспорте для ГСС 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

**32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности борца. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа – 18 часов.**

**32.1. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в армспорте. Лекция – 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в армспорте.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в армспорте.

Характеристика спортивной деятельности в армспорте. Требования к отдельным сторонам подготовки борца.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших борцов армспорта.

Техническая подготовленность борца. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в соревнованиях.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших борцов. Типологические особенности высшей нервной деятельности борцов, обеспечивающие надежность их выступления. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований. Психологическая устойчивость к перенесению специальных тренировочных нагрузок.

Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.

### **32.2. Особенности соревновательной модели деятельности в армспорте. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### ***Практические занятия – 12 часов.***

Изучение моделей соревновательной деятельности борцов армспорта.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 10 часов.***

Построение моделей соревновательной деятельности борцов армспорта.

### **32.3. Составление блок-схемы сильнейших борцов армспорта. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа.***

1. Анализ результатов по армспорте на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате мира - 2 часа.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных борцов – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов:

1. Функциональной подготовленности – 2 часа.
2. Психологической подготовленности – 2 часа.
3. Морфометрических показателей – 2 часа.
4. Возраста и стажа занятий – 2 часа.

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

**33.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту. Лекция – 4 часа.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

**33.2. Особенности деятельности тренера по армспорту. Практические занятия – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 14 часов.***

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении тренировочных занятий различной направленности – 6 часов.
2. Изучение специфики деятельности личного тренера. – 4 часа.
3. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов – 2 часа.
4. Координация работы тренеров на сборе. – 2 часа.

#### **4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР**

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов**

**33.2. Особенности деятельности тренера по армспорту. Самостоятельная работа – 2 часа.**

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

На основе изучения специальной литературы по спортивной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.

**33.3. Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Практические занятия – 4 часа.***

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по армспорту - 2 часа.

2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по армспорту. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

**33.4. Профессиональная адаптация тренера по борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

***Практические занятия – 4 часа.***

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы - 1 час.

2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации. – 1 час.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по армспорту. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы – 2 часа.

2. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по армспорту. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования – 2 часа.

3. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой – 2 часа.

**34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Рекреация борцов. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**34.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в армспорте. Лекция – 2 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); не прямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях борьбой. Правила организации занятий. – 2 часа.
2. Причины травматизма на занятиях борьбой. Комплекс ОФП для снятия напряжения мышц после окончания тренировки. – 2 часа.
3. Анализ наиболее частых травматизма спортсменов на занятиях борьбой. – 4 часа.
- 4.

### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся армспортом. – 2 часа.
2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов. – 2 часа.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата у юных борцов – 2 часа.

**34.2. Технологии восстановления борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### *Лекции – 4 часа*

Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в армспорте.

### *Практические занятия – 10 часов*

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок. – 2 часа.
2. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях борьбой– 2 часа.
3. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов – 2 часа.
4. Основные направления применения педагогических средств восстановления. – 4 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 6 часов*

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов.- 4 часа
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований. – 2 часа.

**35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**



**35.1. Формирование общественного мнения о армспорте, как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часов, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

*Лекции – 6 часов*

Структурные элементы общественного мнения.

Функции формирования общественного мнения о армспорте: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «публик-рилейшнз».

Создание имиджа армспорта. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики борьбы. Понятие имиджа армспорта. Правила построения положительного имиджа.

Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

*Практические занятия – 12 часов*

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми. – 4 часа.

2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы – 2 часа.

3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи – 2 часа.

4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:  
- информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;

- для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;

- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной армспорту как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека - 2 часа.

5. Международные и российские сайты по армспорту, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области армспорта. Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа - 6 часов***

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по борьбе. – 2 часа

2. Создание образа армспорта как комплексного вида спорта. – 2 часа.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы по армспорту. – 2 часа.

**35.2. Динамика количества занимающихся армспортом в России и мире. Наполняемость групп занимающихся армспортом по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья. Практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Практические занятия – 6 часов***

1. Состояние основных баз (СШ) России ведущих подготовку спортсменов-борцов. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменов на этих базах. – 2 часа.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по армспорте. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями – 2 часа.

3. Сравнение популярности армспорта в России и во всем мире. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране – 2 часа.

### **Самостоятельная работа – 6 часов**

1. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ – 2 часа.
2. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой – 2 часа.
3. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься армспортом и наполняемость групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий армспортом. – 2 часа.

### **36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в армспорте. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 10 часов.**

#### **36.1. Фармакология в спортивной тренировке борцов. Лекции – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### *Лекции – 4 часа*

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболитические стероиды. Производные тестостерона.

Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение. – 2 часа.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла. – 2 часа.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов. – 2 часа.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа - 4 часа***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

**36.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по армспорте. Лекция - 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 8 часов.**

#### ***Лекция – 2 часа.***

Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный и финальный этапы соревнований). Подавлять нежелательные реакции, не снижая работоспособности.

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргогонических препаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу эргогонических соединений.

Фармакологическое обеспечение в соревновательном процессе и в период базового этапа подготовки.

Внимание к соревновательному режиму: питье, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

#### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. – 3 часа.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления борца. – 3 часа.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 6 часов***

Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

**37. Модуль 37 (0,5 кредит – 18 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 8 часов.**

**37.1. Написание доклада. Практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР – 2 часа.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 2 часа***

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме – 2 часа.

**37.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо поблагодарить научного руководителя и всех, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

### **37.3. Аprobация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

### **37.4. Устранение выявленных недостатков работы. Практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

#### ***Самостоятельная работа – 4 часа***

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР – 2 часа.

2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации – 2 часа.

### **38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **38.1. Повторение четвертого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

### ***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся армспортом – 2 часа.
2. Планирование подготовки борцов – 2 часа.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в армспорте – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в армспорте – 2 часа.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту – 3 часа.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов по армспорту – 4 часа.
8. Технологии восстановления спортсменов – 2 часа.
9. Формирование общественного мнения о армспорте через средства массовой информации – 2 часа.
10. Фармакология в спортивной тренировке – 2 часа.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях – 2 часа.

### **38.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в армспорте, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по армспорте основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.



**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по армспорту и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. **ТЕКУЩИЙ** – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки ”вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсов студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях,

семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов армспорта в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в армспорте у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся армспортом.
6. История армспорта (Древний период:).
7. История армспорта (Современный период).
8. Описать динамику правил проведения соревнований по армспорту.
9. Указать причины создания международной федерации по армспорту.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по армспорту.
11. Этапы развития армспорта в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.

13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по армспорту..
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали чемпионате мира.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по армспорту.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники армспорта.
19. Терминология техники армспорта и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники армспорта.
21. Основные понятия в армспорте.
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в армспорте.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по армспорту.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся армспортом.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по армспорте у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по армспорту.
32. Проведение заключительных частей занятий по армспорту.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях армспортом.
34. Расписать режим дня борцов.
35. Составление примерных конспектов занятий по армспорту оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники армспорта.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца.
3. Изучить технические действия( верхом.)
4. Изучить технические действия( прямой рукой).
5. Выписать тактическое проведения технических действий в атаке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в защите.
8. Методика обучения техники и тактики

9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.

10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.

11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.

12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.

13. Описать проведение педагогического эксперимента в армспорте.

14. Выделить основные проблемы тренировки в армспорте.

15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.

16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.

17. Описать вербально-иллюстративный метод обучения.

18. Изучить психические качества борца, их воспитание посредством упражнений.

19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

1. Техническое действие атака (верхом).

2. Техническое действие атака (супинацией кисти)

3. Техническое действие атака (прямой кистью)

4. Техническое действие атака (выгнутой кистью)

5. Техническое действие атака (кобра).

6.

1. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).

2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты переходом

1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка (другого плеча).

Перевороты перекатом

1. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу (сверху).

2. Переворот перекатом обратным захватом туловища.

Перевороты накатом

1. Переворот накатом (накат) захватом туловища.

2. Переворот накатом (накат) с ключом и захватом туловища сверху.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом на рычаг.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски накатом

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски прогибом

1. Бросок прогибом обратным захватом туловища.

2. Бросок прогибом захватом туловища сзади.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом (бедро) захватом одноименной руки и туловища.

Удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста

Удержания сбоку

1. Удержание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.

2. Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Удержания со стороны головы

Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Стойка

Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.
2. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

Переводы нырком

1. Перевод нырком захватом шеи и туловища.
2. Перевод нырком захватом туловища.

Переводы вращением (вертушки)

1. Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.
2. Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.
3. Перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом

1. Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (бедро)

1. Бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу (сверху) и шеи.
2. Бросок подворотом (бедро) захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельницы)

1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)
2. Бросок поворотом (мельница) захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Броски прогибом

1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
3. Бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания)

1. Сбивание захватом руки двумя руками.
2. Сбивание захватом туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Перспектива вхождения армспорта в олимпийскую семью.
2. Изменения правил соревнований по армспорту.
3. Основы техники армспорта . Краткая характеристика техники.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия армспортом.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по армспорте.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по армспорте.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорте.

**2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Армспорт в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в армспорте.
4. Судейская терминология по армспорту.
5. Структура тренировочного занятия в армспорте.
6. Разностороннее развитие личности средствами армспорта.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий армспортом.
8. Техника армспорта правой рукой.
9. Техника армспорта левой рукой.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения поединка
12. Тактика поведения борца на соревнованиях.

**6.1.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:****Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика армспорта как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение армспорта.
3. Место армспорта и в массовых формах физической культуры и возможность вхождения программы олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием армспорта в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию армспорта. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация армспорта РФ (ФАР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием борьбы в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение армспорта.
10. Этапы развития армспорта в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по армспорту в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов армспорта на чемпионатах мира.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по армспорту в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние армспорта в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по армспорту.
19. Требования к спортивной форме на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в армспорте.
24. Классификация технических действий.

25. Терминология техники армспорта и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в армспорте.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по армспорту.
28. Иерархическое построение классификации техники армспорта и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники армспорта.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по армспорту.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе .
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по армспорту.
34. Основные элементы содержания занятий по армспорту.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по армспорту.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами армспорта.
41. Принципы построения занятий по армспорту оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий армспортом на организм спортсменов.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в армспорте.
3. Биомеханические особенности техники армспорта
4. Фазовая структура техники.
5. Критерии оценки качества выполнения техники армспорта.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика технических действий в армспорте.
8. Выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой в армспорте.
10. Особенности методики изучения техники армспорта в условиях учебной группы и индивидуально.



11. Методика и значение коррекции выполнения техники армспорта в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники армспорта в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники армспорта на примере атака (верхом).
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники армспорта .
15. Последовательность изучения техники армспорта в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика армспорта.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в армспорте.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в армспорте.
19. Тактика участия в соревнованиях в армспорте.
20. Тактика ведения схватки в армспорте.
21. Тактика проведения приемов в армспорте.
22. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
29. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
30. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
31. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
32. Методология научной деятельности.
33. Наиболее распространенные схемы исследований в армспорте.
34. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.
35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в армспорте.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению армспорте.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по армспорту.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении армспорта.
7. Составление примерных программ обучения в армспорте.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по армспорте.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений по армспорту.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорте.
16. Составление сметы на проведение соревнований по армспорте.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорте.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по армспорте.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### 4 семестр

1. Написание учебного плана подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению технике в атаке.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению в защите.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения на контор- атаку.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся армспортом.

#### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### 3 семестр

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом.
2. Начальное обучение армспорте.
3. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте.

4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения армспорте от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по армспорту.
7. Смета на проведение соревнований по армспорту.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований .
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по армспорту.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по армспорту и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по армспорту.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в армспорте.
5. Требования, предъявляемые в армспорте к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте.

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

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в армспорте.
2. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в армспорте.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения армспорте от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в армспорте.
7. Определение готовности к обучению армспортом: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в армспорте; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в армспорте.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в армспорте.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по армспорту.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по армспорту.
17. Содержание положения о соревнованиях по армспорту.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по армспорту.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по армспорту.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту.

21. Главная судейская коллегия соревнований по армспорту и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.

**Деловая игра**

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по армспорту».

**6.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по армспорту 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 различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося армспортом.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся армспортом.
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 армспорте.
13. Проявление быстроты в армспорте.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в армспорте.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в армспорте.
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 армспорте.
24. Ведущие ощущения и восприятия в армспорте: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

25. Двигательные представления (идеомоторика) в армспорте.
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 армспорте. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в армспорте.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте.
35. Особенности организации и проведения НИР в армспорте.
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 армспорте.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения поединка с более физически сильным противником.
2. Описание тактических вариантов проведения поединка с более техничным противником.
3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.
5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к армспорту.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в армспорте.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по армспорту.

11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся армспортом.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники .
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в армспорте.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по армспорте.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата .
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по армспорту.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в армспорте.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по армспорте.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.

11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в армспорте.
2. Физические упражнения в армспорте.
3. Методы тренировки в армспорте.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в армспорте.
5. Средства и методы технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по армспорте.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в армспорте.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров армспорте.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
4. Основные пути отбора в армспорте.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по армспорте.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в армспорте.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в армспорте.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в армспорте.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в армспорте.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение вербальных методов в тренировке борцов.

11. Специфика применения визуальных методов при обучении в армспорте.
12. Методы овладения техническими действиями в армспорте.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в армспорте.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в армспорте.
17. Содержание и особенности физической подготовки в армспорте.
18. Роль и значение технической подготовки армспорте для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по армспорте.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в армспорте. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в армспорте. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в армспорте
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики армспорта; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии армспорта в стране и мире.
30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в армспорте.
2. Структура соревновательной деятельности в армспорте.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.



6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в армспорте
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям армспортом.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в армспорте.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки .
14. Принципы и методы обучения в армспорте.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки .
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в армспорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки армспорте 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 борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области армспорта.
23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

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

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

### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

#### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по армспорту.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по армспорту.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов сильнейших борцов армспорта за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов армспорта за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по армспорте.
16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.
17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по армспорте для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

#### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по армспорту и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по армспорту.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по армспорту.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся армспортом.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по армспорту.
10. Создание образа армспорта как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по армспорту.
12. Посещение одной из СШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.
13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься армспортом и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий армспортом.
15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.
16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.
17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.
18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.
19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.
20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.
23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.
27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в армспорте.
2. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в армспорте.
5. Построение моделей соревновательной деятельности .

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по армспорту.

7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки .
9. Создание имиджа армспорта.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по армспорте.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в армспорте.
3. Учет тренировочных нагрузок по армспорту.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для армспорта технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в армспорте.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в армспорте.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в армспорте 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 армспорте.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование .
22. Динамика личных и командных результатов по армспорте за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.

27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в армспорте для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по армспорте в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в армспорте.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в армспорте. Требования к отдельным сторонам подготовки .

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера .
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях армспортом.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановление в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

16. Основные положения применения восстановительных средств в армспорте.

17. Формирование мотивации к занятиям армспортом.

18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям армспортом.

19. Умение формировать мотивацию к занятиям армспортом.

20. Структурные элементы общественного мнения.

21. Функции формирования общественного мнения о армспорте.

22. Создание имиджа армспорта как позитивного вида спорта.

23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.

25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по армспорту.

27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в армспорте.

29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по армспорте.

30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в армспорте.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки .

3. Модели соревновательной деятельности в армспорте.

4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.

5. Планирование тренировочных нагрузок в армспорте и их взаимовлияние.

6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по армспорту.

7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе.

8. Рационализация питания спортсменов занимающихся армспортом.

9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся армспортом.

10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов армспорта на различных этапах многолетней подготовки.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика армспорта»**

### **а) Основная литература:**

1. Дешин, А.А. Анализ методики проведения соревнований по системе WAF : соревновательная деятельность // Московская федерация армспорта : Науч.-метод. ежегодник. - 2000-2001. - С. 40-44.
- 2.
3. 11. Живора, П. Борьба на руках : Упражнения для начинающих заниматься армрестлингом // Спорт. жизнь России. - 1994. - № 7. - С. 36.
- 4.
5. 12. Живора, П.В. Армспорт: основы техники = Armsport: Principles of Technique // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 1999. - № 2. - С. 39-40.
- 6.
7. 13. Махмудов, М.М. Психологическая подготовка спортсменов высшей квалификации перед решающими поединками // Московская федерация армспорта : Науч.-метод. ежегодник. - 2000-2001. - С. 26.
- 8.
9. 14. Махмудов, М.М. Сравнительный анализ величин показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) у юношей и девушек в поединках армспорта / Махмудов М.М. // Всероссийская научная конференция "Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры" : материалы / [сост. И.Д. Свищев] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики борьбы и восточ. единоборств. - М., 2005. - Ч. 2. - С. 38-43.
10. 15. Махмудов, М.М. Формирование специальных умений атаковать при альтернативном выборе простых и комбинационных движений = Formation of special skills to attack in alternative choice and simple combination motions / Махмудов Мехтихан Магомедханович // Экстремальная деятельность человека. - 2014. - № 2. - С. 34-36.
11. Корнилов М.С. Армспорт - история и современность // В сборнике: Тенденции и

закономерности развития современного российского общества: экономика, политика, социально-культурная и правовая сфера Институт экономики, управления и права. г. Казань, 2013. С. 245-246.

12. Махмудов М.М. Формирование специальных умений атаковать при альтернативном выборе простых комбинационных движений // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 2 (31). С. 34-36.

**б. Дополнительная:**

1. Армспорт : правила соревнований // Спорт в школе. - 2000. - № 15-16. - С. 9-10,15,24.

2. Ахмедшин, И.Г. Российское рукоборье // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000. - С. 47-48.

3. Бельский, И.В. Обоснование упражнений в тренировке спортсменов, занимающихся армрестлингом // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : Респ. межведомств. сб. - Минск, 1996. - Вып. 26. - С. 19-20.

4. Бескорвайный, Д.А. Использование REAL-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте / Бескорвайный Д.А. // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 5. - С. 9-15.

5. Виноградов, Г.П. Санкт-Петербург - колыбель российского атлетизма / Г.П. Виноградов // Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Т. 1. - С. 187-188.

6. Власов, В.А. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе / В.А. Власов, В.В. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 11. - С. 35.

7. Влияние биомеханической стимуляции на развитие силы мышц плеча, предплечья и кисти при подготовке спортсменов по борьбе на руках / Власенко С.Н. [и др.] // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : Респ. межведомств. сб. - Минск, 1991. - Вып. 21. - С. 105-108.

8. Воронков, А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом / Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 2. - С. 3-7.

9. Воронков, А.В. Особенности развития силы мышц-сгибателей кисти и пальцев в армспорте / Воронков А.В., Никулин И.Н., Филатов М.С. // Культура физическая и  
 в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
 - Сайт Федерации Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>  
 - Сайт WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>  
 - Медиацентр РГУФКСМУТ - <http://tv.sportedu.ru/>



– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития армспорта в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по армспорту.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях		

	<p>по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование армспорта в будущем как олимпийского вида.</li> <li>2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по армспорту.</li> <li>3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в армспорте.</li> <li>4. Организация и методика проведения частей занятия по армспорту.</li> <li>5. Оздоровительный эффект от любительских занятий армспортом.</li> </ol>	<p>4 неделя</p> <p>8 неделя</p> <p>10 неделя</p> <p>12 неделя</p> <p>15 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах.</li> <li>2. Составить хронологию изменения правил соревнований по армспорту.</li> <li>3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по армспорту.</li> <li>4. Оборудование зала для проведения тренировочного процесса и соревнований.</li> <li>5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность.</li> <li>6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по армспорту.</li> <li>7. Анализ санитарно-гигиенических требований для залов.</li> </ol>	<p>3 неделя</p> <p>5-7 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>12 неделя</p> <p>13 неделя</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Армспорт в системе физического воспитания.</li> <li>2. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорту</li> <li>3. Структура тренировочного занятия в армспорте.</li> </ol>	<p>2 неделя</p> <p>5-7 недели</p> <p>11-12 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение базовых технических действий правой рукой . 2. Выполнение технических действий левой рукой. 3. Выполнение технических действий в защите правой рукой 4. Тактические приемы проведения технических действий.	28 неделя 28 неделя 31 неделя 35 неделя	5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Технике проведения приемов борцов армспорта в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	27 неделя 31 неделя 38 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков:	24-26 недели	3

	1. Анализ техники борьбы( Верхом). 2. Анализ техники борьбы (Крюк.) 3. Анализ техники борьбы( Кобра). 4. Анализ тактики выполнения технических действий в правосторонней стойке . 5.Анализ оперативного восстановления состояния борца.	28-31 недели 32-35 недели 36-40 недели 40-42 неделя	3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника армспорта в правой стойке. 2. Техника армспорта в левой стойке. 3. Тактика проведения технического действия в фронтальной стойке. 4. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл.	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в армспорте. 2. Организация процесса обучения в армспорте.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в армспорте. 7. Методики обучения тактике в армспорте. 8. Программирование процесса обучения борцов. 9. Организация и проведение соревнований по армспорту.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике . 3. Методика обучения в тактики армспорта. 4. Составление обучающих программ по армспорту. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорту. 6. Составление сметы на проведение соревнований по армспорту. 7. Соблюдение правил техники	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели	4 4 4 3 3 3



	безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту. 9. Организация и проведение командных соревнований по армспорту. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	13-14 недели 15-16 недели 15-16 недели	3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по армспорту. 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по армспорту. 6. 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.

### 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 (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в армспорте.	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 . 2.Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. 10. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по армспорте. 11. Методология исследовательской деятельности в армспорте	21 неделя	5
		24 неделя	5
		37 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 2. Изучение элементов техники борьбы . 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.	21-23 недели	5
		22 неделя	5
		23 неделя	5
		27 неделя	5

	5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.	28 неделя	5
	6. Организация и проведение НИР в армспорте.	38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, в армспорте.	24-31 недели	5
		32-37 недели	5
		38-43 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте 2. Структура соревновательной деятельности борца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в армспорте. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в армспорте. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:	24-26 недели	5

	6. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте.	24-26 недели	5
	7. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.	27-29 недели	5
	8. Основные пути отбора в армспорте.		
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

5	Написание рефератов на темы: 13. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по армспорту. 14. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту. 15. Создание имиджа современного борца.	23 неделя	5
		25-26 неделя	5
		32-35 недели	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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 единоборств**

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

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

(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, 2018г.

Москва – 2017 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика армспорта**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (армспорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта»	1	2	10	6		<b>Зачет</b>
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»	1	2	14	20		
3	«Классификация, систематика и терминология в армспорте»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по армспорту»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность армспорта»	1	2	10	6		
6	«Основы техники армспорта»	2	8	22	42	9	<b>Экзамен</b>
7	«Основы тактики армспорта»	2	8	22	42		
8	«Рекреация в армспорте»	2	4	16	16		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по армспорте»	2	6	20	34		



10	«Методика обучения в армспорте»	3	6	18	39		<b>Зачет</b>	
11	«Методика обучения тактике в армспорте»	3	4	18	14			
12	«Программирование процесса обучения борцов»	3	4	18	14			
13	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14			
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	<b>Экзамен</b>	
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13			
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»	4	4	28	4			
17	«Методики исследования в армспорте»	4	4	20	12			
18	«Спортивная тактика в армспорте»	5	4	12	20			
19	«Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»	5	4	12	20		<b>Зачет</b>	
20	«Виды подготовки борцов»	5	6	36	12			
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	12	20			
22	«Объективные условия спортивной деятельности в армспорте»	6	4	18	14	9		<b>Экзамен</b>
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14			
24	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	6	6	18	12			
25	«Подготовка выпускной квалификационной	6	4	18	14			

	работы»						
<b>26</b>	«Управление подготовкой борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		<b>Зачет</b>
<b>27</b>	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>29</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в армспорте»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(вольная борьба)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

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.

Составитель:

**Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Гаркин Николай Владимирович** – доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

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

Рецензент:

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4		
		6		
		7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul>	2		

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 8		
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
<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.	1 3		
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.			
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных	2 4		

	<p>сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1 6 8		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> </ul>	4 5 8		

	<i>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</i> <i>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> <i>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</i> <i>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</i> <i>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>	6		
	<i>Уметь:</i> <i>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</i> <i>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</i> <i>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</i> <i>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</i>			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> <i>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</i> <i>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</i> <i>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- методы планирования тренировочного процесса.</i>	3		
	<i>Уметь:</i>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6 7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-</li> </ul>			

	<i>тактическими действиями, средствами выразительности;</i> <i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i>			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> <i>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i>	7		
	<i>Уметь:</i> <i>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</i> <i>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i>			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> <i>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</i> <i>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</i> <i>- методы составления финансовых документов.</i>	1 4		
	<i>Уметь:</i> <i>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</i> <i>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</i> <i>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</i> <i>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</i> <i>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i>			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> <i>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

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

#### 4.1 Очное обучение

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 (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</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 вольной борьбы»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по вольной борьбе»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность вольной й борьбы»		2	10	6		Семинар	

<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 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы техники вольной борьбы»		8	22	42		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетная единиц – 72 часа) «Основы тактики вольной борьбы»		8	22	42		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация в вольной борьбе»		4	16	16		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»		4	20	28		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 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 часо (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в вольной борьбе»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в вольной борьбе»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	14		Фронтальный письменный

2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в вольной борьбе»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (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 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в вольной борьбе»		4	12	20		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной		4	12	20		Семинар

	тренировки в вольной борьбе»						
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки борцов»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		4	12	20		Фронтальный практический
<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</b>
3.5	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой борцов»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»		4	14	-		Семинар
<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>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36		6	18	12		Выборочный



	(1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в вольной борьбе»						письменный
4.9	Модуль 37 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

- 1. Модуль 1 (0,5 кредит – 18 часов). Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы» Лекции – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

**1.1. Содержание курса «Теория и методика вольной борьбы». Практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор основных разделов программы обучения.

Знакомство со спортивной базой университета, на которой будет проходить обучение студентов.

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, родственных вольной борьбе.

### *Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.

**1.2. Вольная борьба в системе физического воспитания.  
Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Практические занятия – 2 часа***

Анализ регламентов соревнований по вольной борьбе, особенностей соревновательных упражнений .

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в соревнованиях.

Основные показатели физического развития и функционального состояния борцов

***Самостоятельная работа - 2 часа***

1. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.

**1.3. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида.  
Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Лекция – 2 часа***

Возникновение и этапы развития борьбы как вида спорта. Вольная борьба в программе Олимпийских игр.

Борьба в дореволюционной России. Профессиональная любительская борьба. Всероссийские любительские чемпионаты, их победители. Российские борцы-любители на международных чемпионатах и Олимпийских играх.

Значение и место спортивной борьбы в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение спортивной борьбы. Деятельность Международной и Российской федераций по развитию спортивной борьбы. Многолетняя подготовка высококвалифицированных борцов. Система подготовки профессиональных тренерских кадров по спортивной борьбе.

Перспективы дальнейшего развития вольной борьбы.

Национальные виды борьбы.

***Практические занятия – 4 часа***

1. Борьба как вид состязаний древних олимпиад. Дебют советских борцов на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене – 2 часа.

2. Этапы развития вольной борьбы в СССР. Выступления Российских борцов на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития вольной борьбы на современном этапе развития российского государства и общества в целом – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа - 2 часа***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
2. Составить хронологию основных изменения правил соревнований по вольной борьбе.
3. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.

**2. Модуль 2 (1 кредит – 36 часов) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе. - Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**2.1 Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой – лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов.**

### ***Лекция – 2 часа***

Причины травматизма на занятиях борьбой. Страховка и самостраховка как основа безопасности на занятиях борьбой в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и самостраховки.

Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма борца. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма.

Оздоровительный аспект в занятиях спортивной борьбой. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима, питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий борьбой с другими видами деятельности.

### ***Практические занятия – 8 часов***

Значение страховки и самостраховки в предупреждении травматизма в борьбе -2 часа.

Страховка в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных условиях в зависимости от уровня подготовленности занимающихся - 2 часа.

Специфическое значение страховки и само страховки при изучении отдельных приемов и при решении конкретных тактико-технических задач в условиях спортивного поединка - 2 часа.

Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Изучение приемов страховки и само страховки. Отработка практических навыков страховки и само страховки на различных этапах обучения.

Объяснение, показ и обучение специальным упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата.

## **2.2. Специальные упражнения борца. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

### ***Практические занятия – 6 часов***

Значение специальных упражнений борца в начальном обучении техники борьбы. Специальные упражнения борца (СУБ) - это физические упражнения специфичные для борцов вольного стиля.

1. Упр. с партнером
2. Упр. с манекеном
3. Упр. в положении борцовского моста

Биомеханический анализ техники с позиций предупреждения травматизма. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата борца.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи (индивидуальные и парные), движения в положении стоя на мосту с поворотом и без поворота головы, упражнения в положении моста с отягощениями (мешок, чучело, партнер, штанга, гири), вставание на мост из положения стойки с опорой на партнера, стоящего в партере, то же с последующим переворотом через голову, то же с отягощением (мешок, чучело, партнер), вставание с моста в стойку, забегание из положения стоя на мосту без партнера и с партнером, удерживающим различными захватами сбоку, спереди.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки, в положении сидя, стоя; перетягивание каната, выталкивание партнера.

Упражнения в падениях. Падение вперед из положения стоя на коленях (на руки, прогнувшись), падения вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - само страховка.

Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов (прогибом, наклоном, поворотом, подворотом, вращением, скручиванием), на месте и в движении.

Упражнения с манекеном: захваты, удержание захватов, отрывы от ковра, основные броски: наклоном, прогибом, подворотом (бедро); поворотом (мельница), вращением (вертушка) и др.

### **3. Модуль 3 (1 кредит – 36 часов) Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

#### **3.1. Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов**

##### *Лекция – 2 часа*

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в вольной борьбе.

Техника как важнейший объект классифицирования в борьбе. Процесс классифицирования техники вольной борьбы. Классификация техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений.

Анализ классификации, её свойства (иерархическое деление, субординация, соподчинение и гибкость).

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

##### *Практические занятия – 4 часа*

Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.

Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности -2 часа.

Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.

Подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы - 2 часа.

Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.

Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы - 2 часа.

Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике спортивной борьбы.

Гибкость классификационной схемы техники спортивной борьбы - один из признаков ее правильности и долголетия.- 2 часа

##### *Самостоятельная работа студентов - 6 часов*

1. Перерисовать схему классификации техники вольной борьбы и

проанализировать ее – 2 часа.

2. Разработать правила образования названий технических действий в борьбе. – 2 часа.

3. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов вольного стиля – 2 часа.

**3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов**

***Практические занятия – 4 часа***

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении борцов. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки борцов. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов 6 часов***

1. Изучение терминологии используемой тренером на занятиях по вольной борьбе – 2 часа.

2. Просмотр терминологических справочников включающих разделы обучения двигательной деятельности – 2 часа.

3. Научиться формулировать основные термины, используемые на тренировках по вольной борьбе – 2 часа.

**3.3. Судейская терминология. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства борьбы.

2. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований по вольной борьбе .– 2 часа.

2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем – 2 часа.

3. Просмотр соревнований по вольной борьбе с целью выявления частоты применения основных судейских терминов – 2 часа.

**4. Модуль 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие по вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Лекции – 2 часа***

Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий по вольной борьбе и отражение данного воздействия на структуру учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в вольной борьбе.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в вольной борьбе.

Определение наиболее эффективной формы организации занятия.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

**4.2. Задачи и содержание частей занятия по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по вольной борьбе. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по вольной борьбе – 2 часа.

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по вольной борьбе – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров – 2 часа.

2. Написание собственных конспектов занятий по вольной борьбе – 2 часа.

**4.3. Организация и методика проведения частей занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Проведение заключительных частей занятий по вольной борьбе – 4 часа.

**4.4. Обеспечение безопасности при обучении вольной борьбе.**

**Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре. Изучение правил безопасного при занятиях со спортивными снарядами – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре – 2 часа.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях со спортивными снарядами – 2 часа.

**4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях борьбой – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Описание гигиенических требований к тренировочному залу – 4 часа.

5. **Модуль 5 (0,5 кредит – 18 часов) Оздоровительная направленность вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

**5.1. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Лекции – 2 часа***



Воспитание трудолюбия. Правильное сочетание работы или учебы с занятиями вольной борьбой. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся поединках.

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Составить план тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл. Обсуждение соревновательных ситуаций формирующих личностные качества борца – 2 часа.

2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств борца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках по борьбе. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Расписать режим дня борцов.
2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебой в университете.

**5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма борца. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния борца - 2 часа.

2. Тестирование психических функций группы занимающихся борьбой. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся вольной борьбой. Сравнение данных с представителями других видов спорта – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Обработка результатов тестирования психических функций группы.

2. Обработка результатов тестирования двигательных качеств группы.

### **5.3. Создание оздоровительных центров на базе спортивных клубов по борьбе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Описание оздоровительного воздействия спортивной борьбы. Комплексный эффект спортивной борьбы на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях борьбой - 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Обсуждение примерных конспектов занятий спортивной борьбой оздоровительной направленности.

2. Составление примерных конспектов занятий вольной борьбой оздоровительной направленности.

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

### **6. Модуль 6 (2 кредита – 72 часов) Основы техники вольной борьбы** **Лекции – 8 часов, практические занятия – 22 часа,** **самостоятельная работа студентов – 42 часа.**

#### *Лекция – 8 часов*

Определение понятий "техника" вольной борьбы. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства борца.

Техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал борца и закономерности их формирования.

Биомеханический анализ техники: площадь опоры, опорные поверхности, ОЦМ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль, при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы). Качественные и количественные параметры выполнения действий борца. (Увязать с программой биомеханики или смотреть по курсам).

#### *Практические занятия – 22 часа*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике проведения приемов борцов вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. – 6 часов.
2. Практический разбор техники борьбы и подготовительных действий для выполнения приемов в стойке и партере.- 4 часа
3. Практический разбор техники борьбы выполняемой борцами на соревнованиях. – 4 часа.
4. Особенности проведения технических действий борцами различного телосложения, весовых категорий и возраста. – 4 часа.
5. Биомеханический анализ техники из различных классификационных групп приемов. – 4 часа

#### *Самостоятельная работа студентов - 42 часа*

Овладение техническими действиями в стойке и партере, совершенствование техники борьбы в различных условиях.

### **7. Модуль 7 (2 кредита – 72 часа) Основы тактики вольной борьбы.** **Лекции – 8 часов, практические занятия – 22 часа,** **самостоятельная работа студентов – 42 часа.**

#### *Лекция – 8 часов*

Определение основных понятий: стратегия и тактика. Разделы стратегии и тактики: стратегия многолетней спортивной деятельности, стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке, тактика

участия в соревнованиях, тактика ведения схватки, тактика проведения приемов.

Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной. Осуществление стратегического взаимодействия, выбор стратегии поведения, изменение стратегии поведения соперника, стратегические действия. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия. Осуществление технического воздействия (предметное преобразование) и достижение спортивного результата (стадия разрешения конфликта схватки).

Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.

Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.

Составление тактического плана поединка. Общий тактический замысел: постановка цели и определение тактических задач, разведка, оценка ситуации, распределение сил по ходу поединка, планирование основных и дополнительных технических и тактических действий, реализация замыслов. Тактические планы проведения поединков с известным и неизвестным соперником. Тактические закономерности ведения схватки и тактики проведения приемов. Оценка эффективности тактики.

Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).

Анализ тактики ведущих спортсменов России и мира и пути дальнейшего совершенствования тактики вольной борьбы. Примеры применения тактики лучшими мастерами борьбы для достижения победы.

Взаимосвязь тактики и спортивной этики. Требования к соблюдению этических норм в соревновательной обстановке.

### ***Практические занятия – 22 часа***

1. Анализ содержания и структуры разделов тактики вольной борьбы (тактика проведения приемов, тактика ведения схваток, тактика участия в соревнованиях). – 6 часов.

2. Благоприятные условия для выполнения технических действий, способы их подготовки при защитных действиях противника, при атакующих действиях, при борьбе на краю ковра, при утомлении противника. – 6 часов.

3. Тактический план схватки. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки. Тактический план схватки с неизвестным противником. – 6 часов.

4. Анализ тактики ведущих борцов вольного стиля (на конкретных примерах). – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 42 часа***

Овладение тактическими действиями в стойке и партере -10 часов.

Совершенствование тактики борьбы в различных условиях - 6 часов.

Тактические приёмы: разведка, угроза, сковывание, атака, повторная атака, обман, двойной обман, вызов и др. – 10 часов.

Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных, дополнительных (запасных) вариантов действий, реализация замыслов. - 8 часов.

Тактические действия, необходимые для проведения приемов в стойке или партере:

1. Тактика взятия захвата – 2 часа.
2. Тактический маневр – 2 часа.
3. Тактическая подготовка -2 часа.
4. Вход в ситуацию начала атаки (атакующего приема) -2 часа.

**8. Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) Рекреация в вольной борьбе.  
Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов,  
самостоятельная работа студентов – 16 часов.**

*Лекция – 4 часа*

Применение средств и методов восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки спортсменов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

*Практические занятия – 16 часов.*

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства. – 4 часа.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. – 2 часа.

Текущее восстановление. – 2 часа.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. – 4 часа.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе. – 4 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 16 часов*

Определить основные средства и методы восстановления работоспособности. Разобрать применение средств восстановления в зависимости от особенностей тренировочных нагрузок. Выявить влияние на темпы восстановления различных средств.

**9. Модуль 9 (1,5 кредит – 54 часа) Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе». Лекции – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 28 часов.**

**9.1. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

*Лекции – 2 часа*

Значение УИРС в подготовке специалистов по вольной борьбе в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований, овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

*Практические занятия – 2 часа*

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и родственных видах спорта спортивной борьбе.

*Самостоятельная работа студентов - 4 часа.*

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

**9.2. Общая схема организации исследований. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 6 часов.**

*Лекция – 2 часа*

Методология научной деятельности. Общая схема хода научного познания. Использование методов сбора научных данных. Применение методов математической статистики.

Тематика исследований и выбор тем выпускных квалификационных работ.

Значение участия в работе научно-студенческого общества, семинарах и конференциях кафедр и университета.

***Практические занятия – 6 часов***

1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности темы исследовательской работы – 2 часа.
2. Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы – 2 часа.
3. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

**9.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часа**

***Практические занятия – 12 часов***

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы – 4 часа.
2. Описание практической значимости предполагаемого исследования – 2 часа.
3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований – 2 часа.
4. Подбираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 18 часов***

1. Определить объект и предмет исследований – 2 часа
2. Сформулировать выше указанные положения письменно – 2 часа
3. Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета – 2 часа.
4. Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы – 12 часов.

**10. Модуль 10 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**10.1. Повторение первого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Вольная борьба в системе физического воспитания – 2 часа.
2. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта – 2 часа.
3. Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой — 2 часа.
4. Терминология соревновательных упражнений в вольной борьбе – 2 час
5. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе – 2 часа.
6. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы – 2 часа.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой – 2 часа.
8. Техника вольной борьбы – 4 часа.
9. Тактика вольной борьбы – 4 часа.
10. Рекреация борцов – 1 часа.
11. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбы – 2 часа.
12. Общая схема организации исследований – 2 часа.

### **12.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.



## 2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

**11. Модуль 11 (1,75 кредита – 63 часа). Методика обучения в вольной борьбе. Лекция – 6 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.**

**11.1. Характеристика методов обучения в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 16 часов.**

### *Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения с учетом структуры и сложности формируемых двигательных действий и специфики проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.

### *Практические занятия – 8 часов*

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов в начале освоения вольной борьбы. – 4 часа
2. Анализ построения процесса обучения в вольной борьбе. – 4 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 16 часов*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в вольной борьбе– 8 часов.
2. Написание реферата по обучению одному из технических действий в вольной борьбе – 8 часов.

**11.2. Методика обучения в спортивной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов - 23 часа.**

### *Лекции – 4 часа*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике вольной борьбы: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### ***Практические занятия – 10 часов***

1. Специальные и подводящие упражнения для освоения техники вольной борьбы в стойке и партере. – 4 часа.
2. Предупреждение и устранение ошибок в процессе обучения техники вольной борьбы в стойке и партере – 6 часов.

### ***Самостоятельная работа студентов - 23 часа.***

1. Определение последовательности использования методов обучения техники вольной борьбы в стойке и партере. – 16 часов.
2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению техники вольной борьбы. – 7 часов.

**12. Модуль 12 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения тактике вольной борьбы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**12.1. Характеристика методов обучения тактики вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

*Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении тактики вольной борьбы. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь.

Учет переноса навыков при построении обучения тактике вольной борьбы. Подбор методов и структуры построения процесса обучения тактики вольной борьбы в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения.

*Практические занятия – 4 часа*

1. Характеристика возрастных особенностей борцов вольного стиля при начале освоения различных тактических действий – 2 часа.
2. Анализ построения процесса обучения тактическим действиям – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения при освоении тактических действий – 2 часа.
2. Написание реферата по обучению тактики проведения технического действия в вольной борьбе. – 2 часа.

**12.2. Методика обучения тактике вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

*Лекции – 2 часа*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания. Использование подводящих упражнений при разучивании тактических действий в вольной борьбе.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков,

ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением тактических действий. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

#### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Основы методики обучения тактике вольной борьбы. Последовательность обучения. – 4 часа.

2. Изучение биомеханических тактических механизмов достижения успеха в вольной борьбе в стойке и применение их в технико-тактических структурах. – 10 часов.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Определение последовательности использования методов обучения тактике вольной борьбы. – 4 часа.

2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению тактике вольной борьбы. – 6 часа.

**13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**13.1. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

#### ***Лекции – 4 часа***

Элементы программирования обучения в вольной борьбе. Виды программ обучения борцов. Структура линейной и разветвлённой программ

обучения. Особенности программирования процесса обучения в вольной борьбе.

***Практические занятия – 4 часа***

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики вольной борьбы.

***Самостоятельная работа студентов 4 часа***

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий – 2 часа.

2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям – 2 часа.

**13.2. Составление обучающих программ по вольной борьбе. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов.**

***Практические занятия – 14 часов***

1. Тестирование двигательных способностей начинающих борцов – 2 часа.

2. Подбор средств и методов обучения в вольной борьбе – 4 часа.

3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения – 2 часа.

4. Контроль уровня освоения соревновательной техники в вольной борьбе – 2 часа.

5. Создание ступеней освоения соревновательной техники в вольной борьбе. – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Составление примерной программы обучения техники борьбы в стойке. – 5 часов.

2. Составление примерной программы обучения техники борьбы в партере. – 5 часов.

**14. Модуль 14 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. Лекции – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**14.1. Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Лекции – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение и виды соревнований по вольной борьбе. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа

организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по вольной борьбе.

Мероприятия до начала соревнований. Открытие соревнований. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями. Закрытие соревнований. Подведение итогов соревнований.

#### **14.2. Положение о соревнованиях. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

##### ***Практическое занятие – 2 часа***

1. Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях – 2 часа.

##### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1 Составление положения о соревнованиях по вольной борьбе. Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях.

#### **14.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

##### ***Практическое занятие – 6 часов***

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей, главного секретаря, врача соревнований. – 4 часа.

Деятельность судей по вольной борьбе. – 2 часа.

##### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Расписать деятельность судей по вольной борьбе. – 4 часа.  
2. Выписать из правил соревнований по вольной борьбе состав судейской бригады и их функции.– 2 часа.

#### **14.4. Информационное обеспечение соревнований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

##### ***Практическое занятие – 2 часа***

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

##### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

**14.5. Нарушение правил и санкции. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по вольной борьбе.

**14.6. Эмблемы и церемонии. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 6 часов***

1. Создание эмблемы соревнований – 2 часа.
2. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований – 2 часа.

## **2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР**

**15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**15.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

### *Лекции – 4 часа*

Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе в группах начальной подготовки.

Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ содержания учебного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.

### *Самостоятельная работа студентов - 8 часов*

1. Изучение учебных планов подготовки борцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление – 2 часа.

2. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

3. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

4. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа

**15.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

### *Практическое занятие – 2 часа*

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий вольной борьбой.



***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 10-11 лет.

**15.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов**

***Практическое занятие – 6 часов***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. – 2 часа.
2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере – 2 часа.
3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при проведении технических действий. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Написание конспекта занятия по ОФП – 3 часа.
2. Составление конспекта занятия по СФП – 3 часа.
3. Подготовка конспекта занятия по проведению специализированных игр в борьбе. – 2 часа.

**15.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

**16. Модуль 16 (0,75 кредит – 27 часов). Применение технических средств в тренировке борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.**

**16.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Изменения функциональной направленности применения технических средств в многолетней подготовке борцов вольного стиля.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в вольной борьбе на организм спортсменов.

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке борцов в будущем.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе борцов.

**16.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе. Практическое занятие – 10 часов. Самостоятельная работа студентов - 11 часов**

#### ***Практическое занятие – 10 часов***

1. Изучение опыта использования тренажеров и вспомогательного оборудования в подготовке борцов вольного стиля. – 6 часов.

2. Методическая направленность работы, используя борцовские манекены. – 4 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 11 часов***

1. Описание тренажеров применяемых в подготовке борцов – 2 часа.

2. Разработка комплекса упражнений ОФП для работы на тренажерах– 2 часа.

3. Разработка комплекса упражнений СФП для работы на тренажерах– 2 часа.

4. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов – 4 часа.

**17. Модуль 17 (1 кредит – 36 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

**17.1. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе. Лекции – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

### *Лекции – 2 часа*

Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

**Сила.** Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в борьбе.

**Быстрота или скорость.** Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в борьбе.

**Выносливость.** Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в борьбе.

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в борьбе.

**Ловкость (координационные способности).** Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. 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. Координационные способности в борьбе.

### *Практические занятия – 14 часов*

1. Изучение проявления двигательных качеств в вольной борьбе - 2 часа.
2. Изучение отличий в физической подготовке борцов от спортсменов занимающихся другими видами спорта. - 2 часа.
3. Проанализировать задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся. - 4 часа.
4. Анализ проявление различных физических качеств при выполнении приемов техники, относящихся к различным группам классификации, при решении различных спортивно-технических задач. - 2 часа.
5. Анализ структуры двигательных качеств при проведении поединков борцов - 2 часа.

6. Рассмотреть понятия: "скоростно-силовая подготовка", "силовая выносливость", "координация движений" и др. - 2 часа

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Изучение структуры двигательных качеств по борьбе в научных источниках.

**17.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в вольной борьбе. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе. Требования, предъявляемые в вольной борьбе к личности спортсмена.

### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности – 4 часа.

2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в борьбе - 4 часа.

3. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе - 2 часа.

4. Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение - 2 часа.

5. Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Составление психической характеристики в вольной борьбе.

**18. Модуль 18 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов**

**18.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе. Лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

*Лекции – 4 часа*

Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в вольной борьбе. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

*Практические занятия – 2 часа*

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

*Самостоятельная работа студентов – 4 часа*

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

*Практические занятия – 2 часа.*

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению – 2 часа.

2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы - 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 4 часа*

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 10 часов. самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения – 2 часа.
2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов - 2 часа.
3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации - 2 часа.
4. Сбор информации по направлению избранного исследования - 2 часов.
5. Обработка полученных данных - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.4. Критерии оценки полученных результатов исследований. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практические занятия – 6 часов.***

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента – 2 часа.
2. Оценка результатов исследований - 2 часа.
3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков - 2 часа.

**19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**19.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Методика обучения в вольной борьбе – 2 часа.

2. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе – 2 часа.
3. Организационные основы спортивной школы по вольной борьбе – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки – 4 часа
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой – 2 часа.
6. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе – 4 часа.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе – 4 часа.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе – 5 часов.

#### **19.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

### 3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

**20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов). Спортивная тактика в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**20.1. Тактика в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Основы спортивной тактики в вольной борьбе. Стратегия и тактика в вольной борьбе. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций спортивной борьбы, находить оптимальные варианты тактических решений.

Оценка эффективности тактики. Тактика и спортивная этика. Пути дальнейшего совершенствования тактики в вольной борьбе.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Обсуждение технико-тактического мастерства борцов – 4 часа.
2. Анализ тактики соревновательного поединка - 2 часа.
3. Изучение тактических вариантов выполнения технических действий в поединке - 2 часа.
4. Основные подходы в распределении сил соревновании - 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов – 10 часов*

1. Расписать тактику выступления в соревновании из двух и трех участников - 2 часа.
2. Раскрыть особенности тактики борцов. – 2 часа.
3. Описание тактики выступления в командных и личных соревнованиях – 4 часа.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнования - 2 часа.

**20.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Практические занятия – 4 часа*



1. Метрические характеристики тактического мастерства – 2 часа.
2. Анализ тактики в соревновательных упражнениях борцов - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в соревновании:

1. Объем тактических действий – 4 часа.
2. Разносторонность тактических решений – 2 часа.
3. Рациональность тактики – 2 часа.
4. Эффективность тактики - 2 часа.

**21. Модуль 21 (1 кредит – 36 часов). Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**21.1. Основные и дополнительные средства тренировки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 2 часа***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Классификация упражнений борца - общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Характеристика различных видов упражнений, их место и значение в процессе тренировки в различные годы обучения.

Методы применения основных средств тренировки для совершенствования двигательных навыков и физических качеств борца.

Основные параметры строгой регламентации физической нагрузки при выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений (количественные - число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные - рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, динамика проявления необходимых усилий, площадь ковра, необходимая для выполнения упражнения и др.).

***Практические занятия – 4 часа***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в вольной борьбе. - 2 часа.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке борцов - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов 6 часов – приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности - 2 часа.
2. Повторить учебный материал, "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе" - 6 часа.
3. Повторить учебный материал, "Применение технических средств в тренировке борцов" - 2 часа.

**21.2. Методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 2 часа***

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

Методы тренировки в вольной борьбе. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства борца на этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение методов тренировки в борьбе. - 2 часа.
2. Анализ игрового метода тренировки борцов. - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма. – 2 часа.
2. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к вольной борьбе. - 2 часа.
3. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе. - 2 часа.

**21.3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки борцов. – 2 часа.
2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки борцов. - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 8 часов***

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов. – 2 часа.
2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов. – 2 часа.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе. – 2 часа.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой – 2 часа.

**22. Модуль 22 (1,5 кредит – 54 часа). Виды подготовки борцов. Лекция – 6 часов, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**22.1. Основные составляющие видов подготовки борцов. Лекция – 6 часов.**

### ***Лекции – 6 часов***

Цели и задачи физической подготовки в вольной борьбе. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в вольной борьбе. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки борца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Общая и специальная физическая подготовка в вольной борьбе на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в вольной борьбе. Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности;

индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в вольной борьбе за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.

Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в вольной борьбе.

Овладение основами тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Постоянное их совершенствование, пополнение, углубление и обновление.

Тактическая подготовка к соревнованиям по борьбе с учетом характера соревнования, уровня своей подготовленности и соперников, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в вольной борьбе.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в вольной борьбе; развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Подготовка к выступлению в соревнованиях: адаптация психики к соревновательным нервно-эмоциональным напряжениям; проработка различных ситуаций соревновательной деятельности; повышение психической помехоустойчивости; накопление соревновательного опыта; овладение средствами саморегуляции психических процессов и состояний.

Подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании; определение исходного уровня психической готовности в совокупности с другими сторонами подготовленности борца и достижение состояния боевой готовности; определение цели, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании; актуализация мотивов выступления; прогнозирование и моделирование предстоящего психического состояния.

Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании: достижение оптимального состояния психической готовности в ходе разминки; применение средств саморегуляции психических процессов и состояний; адекватное реагирование на изменения психофункционального состояния и воздействия соревновательной среды; проявление предельных волевых усилий.

Накопление соревновательного опыта: подготовка и участие в соревнованиях по борьбе различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки разного уровня значимости.

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

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

Содержание интеллектуальной подготовки: развитие интеллектуальных способностей (памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления); овладение понятиями мировоззренческого характера; воспитание моральных и нравственных норм поведения; направленное формирование личности; привитие способности к самообразованию и самосовершенствованию; формирование усилий использовать полученные при занятиях борьбой знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

## **22.2. Техническая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Последовательность совершенствования технических действий. Отработка компонентов технических действий и их целостного выполнения в различных условиях, разными партнерами, с различной быстротой. Совершенствование приемов в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов в условиях единоборства с противником. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годовичного цикла тренировки.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Подбор упражнений для совершенствования техники вольной борьбы. – 2 часа.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе. – 2 часа.

### **22.3. Тактическая подготовка. Практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 8 часов***

Тактическая подготовка в вольной борьбе.

Особенности тактической подготовки в спортивной борьбе. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения тактических действий; овладение тактическими основами ведения борцовского поединка с разными противниками; формирование индивидуального стиля борьбы.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и основных действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных поединков, распознавание тактических замыслов, составление плана схватки, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления борцовского мастерства.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Выбор подготавливающих и основных действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании.

### **22.4. Физическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе. – 4 часа.

2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. – 2 часа.

3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.

## **22.5. Психологическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в борьбе.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных поединков с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных занятий с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между схватками для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

## **22.6. Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Практические занятия – 4 часа***

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и мире.

### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

**23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**23.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов.**

### ***Лекции – 4 часа***

Цель подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в вольной борьбе.

Совершенствование формирования специальных умений для овладения базовыми средствами атаки и защиты.

Повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

### ***Практическое занятие – 2 часа***

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовке.

2. Составление плана подготовки тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:



1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе. – 2 часа.

2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации – 2 часа.

3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе – 2 часа

**23.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Анализ возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений аэробного характера. Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 12-13 лет.

**23.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 6 часов***

Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Написание конспекта занятия по борьбе для тренировочной группы 1-го года обучения– 3 часа.

2. Написание конспекта занятия по борьбе для тренировочной группы 2-го года обучения– 3 часа.

**23.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Проведение тестирования в группах 1-го и 2-го года обучения на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.

### **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**24. Модуль 24 (1 кредит – 36 часов). Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**24.1. Структура соревновательной деятельности. Лекция – 2 часа, практические занятия - 9 часов, самостоятельная работа – 7 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Понятие структуры соревновательной деятельности спортсмена.  
Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.

Уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность соревновательных действий; устойчивость спортивной техники при воздействии сбивающих факторов и утомления; восприятие информации о противнике; принятие решения в условиях лимита и дефицита времени и пространства; воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника.

#### *Практические занятия – 9 часов*

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований – 4 часа.

2. Анализ выступления борцов в соревновании и цикле соревнований. – 5 часов.

#### *Самостоятельная работа студентов - 7 часов*

Осуществление видеозаписи соревнований по вольной борьбе с последующим анализом видеозаписи.

**24.2. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа – 7 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановление.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в вольной борьбе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

### ***Практические занятия – 9 часов***

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в вольной борьбе и их динамика на разных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок.

Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах, тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных поединках). Количество тренировок различной направленности на этапах годичного цикла.

### ***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

Изучение опыта построения тренировочного процесса в вольной борьбе в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

**25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**25.1. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Лекции – 4 часа***

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Принципы отбора.

Основные пути отбора в вольной борьбе. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к успешному овладению спортивной борьбой.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в спортивной борьбе.

Показатели (примеры) отбора борцов: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

***Практические занятия – 2 часа***

Доклады по темам:

1. Цель, задачи и значения отбора в вольной борьбе.
2. Пути и этапы отбора юных борцов.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

**25.2. Основные методы отбора в вольной борьбе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.*****Практические занятия – 2 часа***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования – 2 часа.
2. Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью – 2 часа.

**25.3. Этапы спортивного отбора. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.*****Практическое занятие – 2 часа***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

**25.4. Средства и методы отбора, применяемые в вольной борьбе. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.*****Практические занятия – 12 часов***

1. Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования – 2 часа.
2. Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки – 2 часа.
3. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов – 2 часа.
4. Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов – 2 часа.
5. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учено-тренировочной группе и оценка полученных результатов – 2 часа.
6. Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования СШ и оценка полученных результатов – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки – 2 часа.
2. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы – 2 часа.
3. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования – 2 часа.

**26. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**26.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации. Лекция – 6 часов, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.**

#### ***Лекции – 6 часов***

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировки. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей.

Содержание и направленность тренировочного процесса борцов на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок. План-схемы годичного цикла подготовки борцов 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Тренировочный процесс на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, тактических элементов, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных борцов.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные схватки. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и защитные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

### ***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение содержания планов подготовки борцов учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

### ***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности – 4 часа.
2. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 3-го года обучения – 2 часа.
3. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 4-го года обучения – 2 часа.

**26.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей.**  
**Практические занятия – 2 часа.**

### ***Практическое занятие – 2 часа***

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологическая зрелость организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

### **26.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

#### ***Практическое занятие – 14 часов***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по вольной борьбе в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения - 2 часа.

2. Написание конспектов проведения занятий по вольной борьбе с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения - 4 часа.

3. Проведение студентом занятия по вольной борьбе с УТГ 3-го года обучения по утвержденным преподавателем конспектом - 4 часа.

4. Написание конспекта проведения занятия по вольной борьбе с тренировочными группами 4-го года обучения - 4 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в тренировочных группах изученных в предыдущем модуле – 2 часа.

2. Посетить тренировки УТГ 3-го и 4-го года обучения – 2 часа.

### **27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**27.1. Интеграция научных знаний. Лекция – 2 часов, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**



### ***Лекции – 2 часа***

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

Три основных периода становления системы знаний: 1) эмпирический, 2) аналитический, 3) системный.

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

Три методологических подхода к ее изложению: 1) телеологический, 2) актологический, 3) онтологический.

Значение общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной борьбы. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики спортивной борьбы.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных упражнений схожие со структурой спортивной борьбы.

### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц - 2 часа.

2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

**27.2. Требования к выпускной квалификационной работе. Лекция - 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 2 часа.**

### ***Лекция - 2 часа***

Область применения. Нормативные ссылки. Термины и определения. Обозначения и сокращения. Ответственность и полномочия. Общие положения. Требования к ВКР бакалавра. Требования к содержанию структурных элементов. Оформление ВКР. Порядок подготовки и защиты. Критерии оценивания. Ответственность и полномочия участников процесса подготовки ВКР. Разрешение споров, возникающих при подготовке и защите ВКР. Изменения. Согласование, хранение, рассылка.

### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.

2. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

**27.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

**27.4. Работа в студенческом научном обществе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО – 2 часа.

**27.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях - 2 часа.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Написание доклада для представления материалов исследований – 2 часа.
2. Создание презентации к докладу на конференции - 2 часа.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**28.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в вольной борьбе – 2 часа.
2. Основные средства тренировки борца– 2 часа.
3. Методы тренировки в вольной борьбе – 2 часа.
4. Основные составляющие видов подготовки борцов – 2 часа
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации – 3 часа.
6. Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе – 2 часа.
7. Структура соревновательной деятельности – 2 часа.
8. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе – 2 часов.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов - 2 часа.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации - 2 часа.
11. Интеграция научных знаний - 2 час.
12. Требования к выпускной квалификационной работе - 4 часа.

**30.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

**4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР**

**29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**29.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. Лекция – 2 часа.**

*Лекции – 2 часа*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля подготовки и состояния спортсменов в вольной борьбе. Учет тренировочных нагрузок. Контроль состояния спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

**29.2. Планирование подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

*Лекции – 2 часа,*

Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов высших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного четырехлетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших борцов страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса, по отдельным годам в соответствии с особенностями подготовки команды и отдельных спортсменов. Совершенствование календаря соревнований и системы отбора. Повышение квалификации тренерского состава.

Годовое планирование. Цели и задачи годового планирования. Структура годового плана подготовки команды. Календарь соревнований и периодизация годичного цикла подготовки. Одноцикловое и двухцикловое построение подготовки в зависимости от особенностей календаря соревнований. Характеристика периодов и этапов годичного цикла, их направленность и содержание тренировочного процесса.

Планирование тренировочных нагрузок по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок с учетом их взаимовлияния.

*Практические занятия – 6 часов.*

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов. – 4 часа.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. – 2 часа.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 8 часов***

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования. – 2 часа.

2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам. – 2 часа.

3. Планирование контрольных заданий и результатов подготовки. – 2 часа.

**29.3. Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.
2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.
3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.
4. Генерализованное управление с помощью стимулов.
5. Применение управления с помощью нагрузок.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

**29.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.
2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.
3. Тестирование.

4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

**29.5. Корректировка процесса подготовки. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели – 2 часа.
2. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах – 2 часа.
3. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

**30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов). Прогнозирование спортивных результатов борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**30.1. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе. Лекция – 4 часа.**

***Лекции – 4 часа***

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в вольной борьбе.

Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз результатов соревнований в вольной борьбе на ближайший олимпийский цикл.

**30.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года – 2 часа.
2. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года – 2 часа.

**30.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений. Практическое занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

***Практические занятия – 2 часа.***

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов – 2 часа.
2. Метод последовательных сравнений – 2 часа.
3. Метод парных сравнений – 2 часа.

**30.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в вольной борьбе и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Динамика изменения реакций спортсмена и прогнозирование результатов в вольной борьбе – 4 часа.
2. Прогнозирование спортивного результата в легких весовых категориях в вольной борьбе – 2 часа.
3. Прогнозирование спортивного результата в средних весовых категориях в вольной борьбе – 2 часа.

4. Прогнозирование спортивного результата в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Построение динамики результатов по вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

2. Выявление динамики результатов в легких весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

3. Выявление динамики результатов в средних весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

4. Выявление динамики результатов в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.

**31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**31.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

***Лекции – 4 часа***

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в вольной борьбе периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности в вольной борьбе и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Общая тенденция увеличения объема тренировочной работы. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности важное место занимает дальнейшее развитие психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

***Практические занятия – 4 часа.***



Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки борцов и составление годового плана для ГСС 1-го года обучения, ГСС 2 –го года обучения и ГСС 3 –го года обучения.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп ГСС по вольной борьбе– 2 часа.
2. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 2-го года обучения – 2 часа.
3. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 3-го года обучения – 2 часа.

**31.2. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов.**

***Практические занятия – 10 часов.***

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 1-го года обучения - 4 часа.
2. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 2-го года обучения - 4 часа.
3. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 3-го года обучения - 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для ГСС 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

**32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности борца. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа – 18 часов.**

**32.1. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в вольной борьбе.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в вольной борьбе.

Характеристика спортивной деятельности в вольной борьбе.  
Требования к отдельным сторонам подготовки борца.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших борцов вольного стиля.

Техническая подготовленность борца. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в соревнованиях.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших борцов. Типологические особенности высшей нервной деятельности борцов, обеспечивающие надежность их выступления. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований. Психологическая устойчивость к перенесению специальных тренировочных нагрузок.

Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.

### **32.2. Особенности соревновательной модели деятельности в вольной борьбе. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### ***Практические занятия – 12 часов.***

Изучение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

Построение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **32.3. Составление блок-схемы сильнейших борцов вольного стиля.. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа.***

1. Анализ результатов по вольной борьбе на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате мира или олимпийских играх - 2 часа.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических

особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных борцов – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов:

1. Функциональной подготовленности – 2 часа.
2. Психологической подготовленности – 2 часа.
3. Морфометрических показателей – 2 часа.
4. Возраста и стажа занятий – 2 часа.

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

**33.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. Лекция – 4 часа.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

**33.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе. Практические занятия – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 14 часов.***

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении тренировочных занятий различной направленности – 6 часов.
2. Изучение специфики деятельности личного тренера. – 4 часа.

3. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов– 2 часа.
4. Координация работы тренеров на сборе. – 2 часа.

**4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР**

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 10**

**33.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе. Самостоятельная работа – 2 часа.**

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

На основе изучения специальной литературы по спортивной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.

**33.3. Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Практические занятия – 4 часа.***

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по вольной борьбе - 2 часа.

2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по вольной борьбе. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

**33.4. Профессиональная адаптация тренера по борьбе. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

***Практические занятия – 4 часа.***

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы - 2 часа.

2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации – 2 часа.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы – 2 часа.

2. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по борьбе. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования – 2 часа.

3. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой – 2 часа.

**34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Рекреация борцов. Лекция – 6 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**34.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); не прямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание).

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях борьбой. Правила организации занятий. – 2 часа.
2. Причины травматизма на занятиях борьбой. Комплекс ОФП для снятия напряжения мышц после окончания тренировки. – 2 часа.
3. Анализ наиболее частых травм спортсменов на занятиях борьбой. – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой. – 2 часа.
2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов. – 2 часа.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата у юных борцов – 2 часа.

**34.2. Технологии восстановления борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 4 часа***

Разные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологические факторы окружающей среды.

Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.

### ***Практические занятия – 10 часов***

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок. – 2 часа.
2. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях борьбой– 2 часа.
3. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов – 2 часа.
4. Основные направления применения педагогических средств восстановления. – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов – 4 часа
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований – 2 часа.

**35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Лекция – 6 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**



**35.1. Формирование общественного мнения о вольной борьбе, как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часов, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекции – 6 часов***

Структурные элементы общественного мнения.

Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «публик-рилейшнз».

Создание имиджа вольной борьбы. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики борьбы. Понятие имиджа вольной борьбы. Правила построения положительного имиджа.

Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

***Практические занятия – 12 часов***

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми. – 4 часа.

2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы – 2 часа.

3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи – 2 часа.

4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:  
- информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;

- для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;

- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной вольной борьбе как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека - 2 часа.

5. Международные и российские сайты по вольной борьбе, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области вольной борьбы. Формулирование цели. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web - дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа - 6 часов***

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по борьбе. – 2 часа

2. Создание образа вольной борьбы как комплексного вида спорта. – 2 часа.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе. – 2 часа.

**35.2. Динамика количества занимающихся вольной борьбой в России и мире. Наполняемость групп занимающихся вольной борьбой по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья. Практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Практические занятия – 6 часов***

1. Состояние основных баз (СШ) России ведущих подготовку спортсменов-борцов. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменов на этих базах. – 2 часа.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по вольной борьбе. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями – 2 часа.

3. Сравнение популярности вольной борьбы в России и во всем мире. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране – 2 часа.

### **Самостоятельная работа – 6 часов**

1. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ – 2 часа
2. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой – 2 часа.
3. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемость групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий вольной борьбой. – 2 часа.

### **36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в вольной борьбе. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

#### **36.1. Фармакология в спортивной тренировке борцов. Лекции – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### *Лекции – 4 часа*

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболические стероиды. Производные тестостерона.

Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение. – 2 часа.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла. – 2 часа.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов. – 2 часа.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа - 4 часа***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

**36.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по вольной борьбе. Лекция - 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 8 часов.**

#### ***Лекция – 2 часа.***

Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный и финальный этапы соревнований). Подавлять нежелательные реакции, не снижая работоспособности.

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргогонических препаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу эргогонических соединений.

Фармакологическое обеспечение в соревновательном процессе и в период базового этапа подготовки.

Внимание к соревновательному допингу: напитки, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

#### ***Практические занятия – 10 часов***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. – 3 часа.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления борца. – 3 часа.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа – 8 часов***

Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

**37. Модуль 37 (0,5 кредит – 18 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 8 часов.**

**37.1. Написание доклада. Практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР – 2 часа.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитав текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме – 2 часа.

**37.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Практическое занятие – 2 часа***

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо разместить благодарности научному руководителю и всем, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

### **37.3. Аprobация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

### **37.4. Устранение выявленных недостатков работы. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа**

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

#### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР – 2 часа.

2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации – 2 часа.

**38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**38.1. Повторение четвертого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой – 2 часа.
2. Планирование подготовки борцов – 2 часа.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе – 2 часа.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе – 3 часа.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов по вольной борьбе – 4 часа.
8. Технологии восстановления спортсменов – 2 часа.
9. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации – 2 часа.
10. Фармакология в спортивной тренировке – 2 часа.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях – 2 часа.

**38.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в вольной борьбе, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по вольной борьбе основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в



различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по вольной борьбе и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. **ТЕКУЩИЙ** – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки “вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с

помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов вольной борьбы в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.
6. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
7. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
11. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.

12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе..
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
19. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
21. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партер т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по вольной борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по борьбе.
32. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
34. Расписать режим дня борцов.
35. Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.

5. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
14. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.
15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
17. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
18. Изучить психические качества борца, их воспитание посредством упражнений.
19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.
  - Партер
  - Перевороты скручиванием
    1. Переворот рычагом.
    2. Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
    3. Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.
    4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
    5. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.
    6. Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.
  - Перевороты забеганием
    1. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).
    2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.
  - Перевороты переходом
    1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка (другого плеча).
  - Перевороты перекатом
    1. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу (сверху).
    2. Переворот перекатом обратным захватом туловища.
  - Перевороты накатом
    1. Переворот накатом (накат) захватом туловища.
    2. Переворот накатом (накат) с ключом и захватом туловища сверху.
  - Перевороты прогибом
    1. Переворот прогибом захватом на рычаг.
  - Броски наклоном
    1. Бросок наклоном обратным захватом туловища.
  - Броски накатом
    1. Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

## Броски прогибом

1. Бросок прогибом обратным захватом туловища.
2. Бросок прогибом захватом туловища сзади.

## Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом (бедро) захватом одноименной руки и туловища.

Удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста

## Удержания сбоку

1. Удержание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.
2. Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Удержания со стороны головы

Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

## Стойка

## Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.
2. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

## Переводы нырком

1. Перевод нырком захватом шеи и туловища.
2. Перевод нырком захватом туловища.

## Переводы вращением (вертушки)

1. Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.
2. Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.
3. Перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу.

## Переводы выседом

1. Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

## Броски подворотом (бедро)

1. Бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу (сверху) и шеи.
2. Бросок подворотом (бедро) захватом руки сверху (снизу) и туловища.

## Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

## Броски поворотом (мельница)

1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)
2. Бросок поворотом (мельница) захватом шеи сверху и одноименного плеча.

## Броски прогибом

1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
3. Бросок прогибом захватом рук сверху.

## Сваливание сбиванием (сбивания)

1. Сбивание захватом руки двумя руками.
2. Сбивание захватом туловища.

## Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по вольной борьбе.
3. Основы техники вольной борьбы. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории, которых проходят занятия вольной борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по вольной борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по вольной борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.

### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Вольная борьба в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в вольной борьбе.
4. Судейская терминология по вольной борьбе.
5. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой.
8. Техника вольной борьбы в стойке.
9. Техника вольной борьбы в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения борцовского поединка
12. Тактика поведения борца на соревнованиях.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

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

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние вольной борьбы в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по борьбе.
19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в вольной борьбе.
24. Классификация техники борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по борьбе.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по спортивной борьбе.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по вольной борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первой неудаче и компенсировать их успешным выступлением в утешительных поединках.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами борьбы.
41. Принципы построения занятий по борьбе оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.



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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
3. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
4. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
5. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
8. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбы.
10. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в вольной борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.
20. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
21. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
22. Стратегии ведения поединка - атакующий, контратакующий, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
29. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
30. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
31. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
32. Методология научной деятельности.
33. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.

34. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по вольной борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в вольной борьбе.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по вольной борьбе.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по вольной борьбе.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.

5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Определение ЧСС у спортсменов занимающихся вольной борьбой.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Начальное обучение вольной борьбе.
3. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по вольной борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по вольной борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по вольной борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по вольной борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в вольной борьбе.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

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

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в вольной борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в вольной борьбе.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.
7. Определение готовности к обучению вольной борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в вольной борьбе.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по вольной борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по вольной борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по вольной борьбе и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.

#### ***Деловая игра***

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по вольной борьбе».

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств в ходе многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.

10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в вольной борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в вольной борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в вольной борьбе.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в вольной борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.
35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в вольной борьбе.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения борцовского поединка с более физически сильным противником.
2. Описание тактических вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.
3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.
5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к вольной борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по вольной борьбе.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.

24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в вольной борьбе.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по вольной борьбе.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка плана-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка плана-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в вольной борьбе.
2. Физические упражнения в вольной борьбе.
3. Методы тренировки в вольной борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.

7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревновании по вольной борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Основные пути отбора в вольной борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по вольной борьбе.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнений с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении вольной борьбе.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, техничко-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в вольной борьбе.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки в вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к



конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

25. Применение средств и методов психологической подготовки в вольной борьбе

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.

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

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

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

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

#### **6.3.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в вольной борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в вольной борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.

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

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

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области вольной борьбы.

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

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

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

### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

#### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по вольной борьбе.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.

12. Построение динамики результатов сильнейших борцов вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах России.

13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах мира.

14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.

15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.

17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

### 8 семестр

1. На основе изучения специальной литературы по вольной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по вольной борьбе.

2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по вольной борьбе.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.

7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.

8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.

9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по вольной борьбе.

10. Создание образа вольной борьбы как Олимпийского вида спорта.

11. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.

12. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.

13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий вольной борьбой.

14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий борьбой.

15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.

18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.

19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Прочитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.

25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в вольной борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа вольной борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по вольной борьбе.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.

9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в вольной борьбе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного процесса с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по вольной борьбе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в вольной борьбе. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительных средств, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологические факторы окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы 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 вольной борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
22. Создание имиджа вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по вольной борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.
30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в вольной борьбе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса борцов вольного стиля на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **б. Дополнительная:**

1. Греко-римская борьба : учеб. для вузов физ. культуры / [Под. общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой]. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2005. - 255 с.;

2. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. С.Кузнецов. - М.: Физ. культура, 2012. - 107 с. : ил.;

3. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

4. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;

5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

6. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.Н. Ленца.- М.:ФиС, 1964.- 495 с.

7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

8. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

9. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков., А.П. Морозов. – М.: 2016.- 135 с.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.П. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.



12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта “Спортивная Борьба” (дисциплина “Греко-римская борьба” / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев – М.: 2016. – 252 с.

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

- Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

- Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

- Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития вольной борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по вольной борьбе.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе. 3. Термины, используемые в соревновательной деятельности вольной борьбы. 4. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбе.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по вольной борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по вольной борьбе.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований.	7-8 недели	4
	5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.	7-8 недели	3
	6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.	12 неделя	3
	7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Вольная борьба в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе 3. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение бросков из различных групп. 2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп. 3. Выполнение технических действий в партере 4. Тактические приемы проведения технических действий.	28 неделя 28 неделя 31 неделя 35 неделя	5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцов вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	27 неделя 31 неделя 38 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков:	24-26 недели	3

	1. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания.	28-31 недели	3
	2. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны.	32-35 недели	3
	3. Анализ техники борьбы в партере.	36-40 недели	3
	4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.	40-42 неделя	3
	5. Анализ оперативного восстановления состояния борца.		
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Техника вольной борьбы в стойке.	24-27 недели	5
	2. Техника вольной борьбы в партере.	28-31 недели	5
	3. Тактика проведения технического действия.	32-35 недели	5
	4. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл.	37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в вольной борьбе. 7. Методики обучения тактике в вольной борьбе. 8. Программирование процесса обучения борцов вольного стиля. 9. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения тактики вольной борьбы. 4. Составление обучающих программ по вольной борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе. 6. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели	4 4 4 3 3 3



	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе.	15-16 недели	3
	10. Написание программы открытия и закрытия соревнований.		
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе. 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе. 6. Программа открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в вольной борьбе.	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.	21 неделя	5
	2.Обсуждение применения технических средств в подготовке борцов вольного стиля.	24 неделя	5
	10. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе.	37 неделя	5
	11. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе	38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере.	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. Применение тренажеров в	27 неделя	5
			5

	тренировочном процессе борцов. 5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.	28 неделя 38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке борцов вольного стиля. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

	вольной борьбе в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.	1-6 недели	5
		9-11 недели	5
		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.

### 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 (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в вольной борьбе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:	24-26 недели	5

	6. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.	24-26 недели	5
	7. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.	27-29 недели	5
	8. Основные пути отбора в вольной борьбе.		
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

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

5	Написание рефератов на темы: 13. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе. 14. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе. 15. Создание имиджа современного борца вольного стиля.	23 неделя	5
		25-26 неделя	5
		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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика вольной борьбы**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина читается на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»	1	2	10	6		<b>Зачет</b>
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1	2	14	20		
3	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	1	2	10	6		
6	«Основы техники вольной борьбы»	2	8	22	42	9	<b>Экзамен</b>
7	«Основы тактики вольной борьбы»	2	8	22	42		
8	«Рекреация в вольной борьбе»	2	4	16	16		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	2	6	20	34		



10	«Методика обучения в вольной борьбе»	3	6	18	39		Зачет
11	«Методика обучения тактике в вольной борьбе»	3	4	18	14		
12	«Программирование процесса обучения борцов вольного стиля»	3	4	18	14		
13	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	Экзамен
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»	4	4	28	4		
17	«Методики исследования в вольной борьбе»	4	4	20	12		
18	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	5	4	12	20		Зачет
19	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	5	4	12	20		
20	«Виды подготовки борцов»	5	6	36	12		
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	12	20		
22	«Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»	6	4	18	14	9	Экзамен
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14		
24	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	6	6	18	12		
25	«Подготовка выпускной квалификационной	6	4	18	14		

	работы»						
<b>26</b>	«Управление подготовкой борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		<b>Зачет</b>
<b>27</b>	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>29</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в вольной борьбе»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(греко-римская борьба)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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.

Составитель:

**Игуменов Виктор Михайлович** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Колесов Андрей Анатольевич** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Шевцов Алексей Викторович** – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ.

---

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

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика греко-римской борьбы» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4  6 7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul>	2		

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 8		
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
<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.	1 3		
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.			
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных	2 4		

	<p>сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1 6 8		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> </ul>	4 5 8		

	<i>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</i> <i>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> <i>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</i> <i>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</i> <i>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>	6		
	<i>Уметь:</i> <i>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</i> <i>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</i> <i>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</i> <i>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</i>			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> <i>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</i> <i>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</i> <i>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- методы планирования тренировочного процесса.</i>	3		
	<i>Уметь:</i>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6 7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-</li> </ul>			

	<i>тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i>			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i>	7		
	<i>Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i>			
	<i>Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i>			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.</i>	1 4		
	<i>Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i>			
	<i>Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i>			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)»

#### 4.1 Очное обучение

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 (греко-римской борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</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 греко-римской борьбы»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика и терминология в греко-римской борьбе»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	

1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность греко- римской борьбы»		2	10	6		Семинар
<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 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы техники греко- римской борьбы»		8	22	42		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетная единицы – 72 часа) «Основы тактики греко- римской борьбы»		8	22	42		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация в греко- римской борьбе»		4	16	16		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по греко- римской борьбе»		6	20	28		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 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 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в греко- римской борьбе»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в греко-римской борьбе»		4	18	14		Семинар

2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в греко-римской борьбе»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в греко-римской борьбе»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (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 20 (1 зачетная единица - 36 часов)		4	12	20		Устный выборочный

	«Спортивная тактика в греко-римской борьбе»						
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской борьбе»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки борцов»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		4	12	20		Фронтальный практический
<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 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36				27	9	Экзамен

	часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой борцов»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»		4	14	-		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	18	12		Семинар



4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в греко-римской борьбе»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов (40 зачетных единиц)</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

### 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в греко-римской борьбе, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

- 1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);
- 2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);
- 3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по греко-римской борьбе основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по греко-римской борьбе и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. **ТЕКУЩИЙ** – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно

требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов греко-римской борьбы в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в греко-римской борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
6. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
7. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
11. Этапы развития греко-римской борьбы в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по греко-римской борьбе..
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
19. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
21. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партери т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.

24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по греко-римской борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по греко-римской борьбе у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по борьбе.
32. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
34. Расписать режим дня борцов.
35. Составление примерных конспектов занятий по греко-римской борьбе оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники греко-римской борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактико-техническое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведения технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
14. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.
15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
17. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
18. Изучить психические качества борца, их воспитание посредством упражнений.

19.Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

Партер

Перевороты скручиванием

1. Переворот рычагом.
2. Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
3. Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.
4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
5. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.
6. Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.

Перевороты забеганием

1. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).
2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты переходом

1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка (другого плеча).

Перевороты перекатом

1. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу (сверху).
2. Переворот перекатом обратным захватом туловища.

Перевороты накатом

1. Переворот накатом (накат) захватом туловища.
2. Переворот накатом (накат) с ключом и захватом туловища сверху.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом на рычаг.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски накатом

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски прогибом

1. Бросок прогибом обратным захватом туловища.
2. Бросок прогибом захватом туловища сзади.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом (бедро) захватом одноименной руки и туловища.

Удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста

Удержания сбоку

1. Удержание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.

2. Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Удержания со стороны головы

Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Стойка

Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.
2. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

Переводы нырком

1. Перевод нырком захватом шеи и туловища.
  2. Перевод нырком захватом туловища.
- Переводы вращением (вертушки)
1. Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.
  2. Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.
  3. Перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу.
- Переводы выседом
1. Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
- Броски подворотом (бедро)
1. Бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу (сверху) и шеи.
  2. Бросок подворотом (бедро) захватом руки сверху (снизу) и туловища.
- Броски наклоном
- Бросок наклоном захватом туловища с рукой.
- Броски поворотом (мельницы)
1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)
  2. Бросок поворотом (мельница) захватом шеи сверху и одноименного плеча.
- Броски прогибом
1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
  2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
  3. Бросок прогибом захватом рук сверху.
- Сваливание сбиванием (сбивания)
1. Сбивание захватом руки двумя руками.
  2. Сбивание захватом туловища.
- Сваливание скручиванием (скручивание)
- Скручивание захватом шеи с плечом.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Формирование греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по греко-римской борьбе.
3. Основы техники греко-римской борьбы . Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия греко-римской борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по греко-римской борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по греко-римской борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе.

#### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
2. Греко-римской борьба в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в греко-римской борьбе.
4. Судейская терминология по греко-римской борьбе.
5. Структура тренировочного занятия в греко-римской борьбе.



6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами греко-римской борьбы.
8. Техника греко-римской борьбы в стойке.
9. Техника греко-римской борьбы в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения борцовского поединка
12. Тактика поведения борца на соревнованиях.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение греко-римской борьбы.
3. Место греко-римской борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием греко-римской борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию греко-римской борьбы. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация борьбы РФ (ФСБР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием борьбы в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение греко-римской борьбы.
10. Этапы развития греко-римской борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по греко-римской борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов греко-римского стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по греко-римской борьбе в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние греко-римской борьбы в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по борьбе.
19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в греко-римской борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в греко-римской борьбе.

27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по борьбе.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по спортивной борьбе.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по греко-римской борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по греко-римской борьбе.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами борьбы.
41. Принципы построения занятий по борьбе оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
3. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
4. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
5. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
8. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
10. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.

11. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в греко-римской борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в греко-римской борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в греко-римской борьбе.
20. Тактика ведения схватки в греко-римской борьбе.
21. Тактика проведения приемов в греко-римской борьбе.
22. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
29. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
30. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
31. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
32. Методология научной деятельности.
33. Наиболее распространенные схемы исследований в греко-римской борьбе.
34. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской борьбе.
35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в греко-римской борьбе.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в греко-римской борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению греко-римской борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении греко-римской борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в греко-римской борьбе.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по греко-римской борьбе.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по греко-римской борьбе.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

#### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

##### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
2. Начальное обучение греко-римской борьбе.

3. Применение дидактических принципов при обучении в греко-римской борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по греко-римской борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по греко-римской борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### 4 семестр

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в греко-римской борьбе.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в греко-римской борьбе.

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

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в греко-римской борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в греко-римской борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в греко-римской борьбе.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в греко-римской борьбе.
7. Определение готовности к обучению греко-римской борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в греко-римской борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в греко-римской борьбе.
11. Построение структур линейной и разветвленной программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

15. Особенности проведения занятий по греко-римской борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по греко-римской борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по греко-римской борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по греко-римской борьбе и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.

#### ***Деловая игра***

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе».

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося греко-римской борьбой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в греко-римской борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в греко-римской борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в греко-римской борьбе.

21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

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

23. Координационные способности в греко-римской борьбе.

24. Ведущие ощущения и восприятия в греко-римской борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.

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

27. Характер мыслительных задач.

28. Эмоциональные процессы и состояния.

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

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

31. Виды и качественные особенности волевых усилий в греко-римской борьбе. Особенности процессов реагирования.

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

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в греко-римской борьбе.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в греко-римской борьбе.

35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в греко-римской борьбе.

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

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

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения борцовского поединка с более физически сильным противником.

2. Описание тактических вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.

3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к греко-римской борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в греко-римской борьбе.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по греко-римской борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в греко-римской борьбе.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по греко-римской борьбе.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по греко-римской борьбе.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в греко-римской борьбе.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по греко-римской



борьбе.

4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в греко-римской борьбе.
2. Физические упражнения в греко-римской борьбе.
3. Методы тренировки в греко-римской борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в греко-римской борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в греко-римской борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревновании по греко-римской борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в греко-римской борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров греко-римской борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе.
4. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по греко-римской борьбе.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в греко-римской борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в греко-римской борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в греко-римской борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в греко-римской борьбе.
8. Сочетание уупражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении греко-римской борьбе.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, техничко-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в греко-римской борьбе.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в греко-римской борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в греко-римской борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки греко-римской борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в греко-римской борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в греко-римской борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в греко-римской борьбе
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики греко-римской борьбы;

получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии греко-римской борьбы в стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в греко-римской борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в греко-римской борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям греко-римской борьбой.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в греко-римской борьбе.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки греко-римской борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.
20. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
21. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области греко-римской борьбы.
23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

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

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

**6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

**7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по греко-римской борьбе.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по греко-римской борьбе.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов сильнейших борцов греко-римского стиля за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов греко-римского стиля за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по греко-римской борьбе.

16. Изучение содержания план-схемы годового цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.

17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

### 8 семестр

1. На основе изучения специальной литературы по греко-римской борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по борьбе.

2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по греко-римской борьбе.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по греко-римской борьбе.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.

8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.

9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по греко-римской борьбе.

10. Создание образа греко-римской борьбы как комплексного вида спорта.

11. Сделать презентацию новой спортивной базы по греко-римской борьбе.

12. Посещение одной из СШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.

13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.

14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься греко-римской борьбой и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий борьбой.

15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.

18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.

19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.
27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

**6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

**7 семестр**

1. Планирование подготовки в греко-римской борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в греко-римской борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в греко-римской борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

**8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа греко-римской борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по греко-римской борьбе.

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в греко-римской борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по греко-римской борьбе.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для греко-римской борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в греко-римской борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в греко-римской борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе с учетом их взаимовлияния.

16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в греко-римской борьбе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по греко-римской борьбе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в греко-римской борьбе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по греко-римской борьбе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в греко-римской борьбе. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.

2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по греко-римской борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях греко-римской борьбой.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительных средств, при повышенных тренировочных нагрузках.
11. Применение различных средств и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в греко-римской борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям греко-римской борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям греко-римской борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям греко-римской борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о греко-римской борьбе.
22. Создание имиджа греко-римской борьбе как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по греко-римской борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в греко-римской борьбе.



29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по греко-римской борьбе.

30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в греко-римской борьбе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по греко-римской борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов греко-римской борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика греко-римской борьбы»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-

4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

-*Сайт Федерации спортивной борьбы России* - <http://wrestrus.ru/>

-*Сайт FILA* - <http://www.fila-wrestling.com>

-*Сайт CELA* - <http://www.cela-wrestling.org>

- *Медиацентр РГУФКСМиТ* - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

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

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

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

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

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

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития греко-римской борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по греко-римской борьбе.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование греко-римской борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по греко-римской борьбе. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по греко-римской борьбе. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по греко-римской борьбе.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по греко-римской борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по греко-римской борьбе. 4. Оборудование борцовского зала для	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4 4

	проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.	7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Греко-римская борьба в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по греко-римской борьбе 3. Структура тренировочного занятия в греко-римской борьбе.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение технических действий из различных групп. 2. Тактические приемы проведения технических действий.	28, 31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцами греко-римского стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	27 неделя 31 неделя 38 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники борьбы в партере 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 5. Анализ оперативного восстановления состояния борца.	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-40 недели 40-42 неделя	3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника греко-римской борьбы в стойке.	24-27 недели	5

	2. Техника греко-римской борьбы в партере.	28-31 недели	5
	3. Тактика проведения технического действия.	32-35 недели	5
	4. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах.	37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в греко-римской борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко-римской борьбе.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в греко-римской борьбе. 2. Методики обучения тактике в греко-римской борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики греко-римской борьбы. 4. Составление обучающих программ по греко-римской борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе. 6. Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели	3 3 3 3 3 3 3

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в греко-римской борьбе.	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.	21 неделя	5
	2.Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.	24 неделя	5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по греко-римской борьбе.	37 неделя	5
	4. Методология исследовательской деятельности в греко-римской борьбе	38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.	27 неделя	5
	5. Использование мониторов сердечного		5

	ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в греко-римской борьбе.	28 неделя 38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся греко-римской борьбой. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в греко-римской борьбе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в греко-римской борьбе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.	1-6 недели	5
		9-11 недели	5
		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.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в греко-римской борьбе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной	24-26 недели	5



	деятельности и оценка их параметров в греко-римской борьбе. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в греко-римской борьбе. 3. Основные пути отбора в греко-римской борьбе.	24-26 недели	5
		27-29 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в греко-римской борьбе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.	3 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в греко-римской борьбе.	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 греко-римской борьбе.	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 греко-римской борьбе.	5-6 неделя	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок по греко-римской борьбе.	8 неделя	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок по греко-римской борьбе.	8 неделя	5
	5. Проведение тренировочных занятий по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	5
6. Анализ результатов по греко-римской борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.	12-16 недели	5	
5	Написание рефератов на темы:		

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(греко-римская борьба)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2018г.

Москва – 2017 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика греко-римской борьбы**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

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

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

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

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

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (греко-римской борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика греко-римской борьбы»	1	2	10	6	Зачет	
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в греко-римской борьбе»	1	2	14	20		
3	«Классификация, систематика и терминология в греко-римской борьбе»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по греко-римской борьбе»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность греко-римской борьбы»	1	2	10	6		
6	«Основы техники греко-римской борьбы»	2	8	22	42	Экзамен	
7	«Основы тактики греко-римской борьбы»	2	8	22	42		
8	«Рекреация в греко-римской борьбе»	2	4	16	16		



9	«Задачи и организация НИР и УИРС по греко-римской борьбе»	2	6	20	34		
10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
11	«Методика обучения в греко-римской борьбе»	3	6	18	39		<b>Зачет</b>
12	«Методика обучения тактике в греко-римской борьбе»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения борцов»	3	4	18	14		
14	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
15	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	
16	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в греко-римской борьбе»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в греко-римской борьбе»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в греко-римской борьбе»	5	4	12	20		<b>Зачет</b>
21	«Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской борьбе»	5	4	12	20		
22	«Виды подготовки борцов»	5	6	36	12		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	12	20		
24	«Объективные условия спортивной деятельности в греко-римской борьбе»	6	4	18	14	9	
25	«Отбор в процессе»	6	4	18	14		

	многолетней подготовки борцов»						
26	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	6	6	18	12		
27	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6	4	18	14		
28	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27		
29	«Управление подготовкой борцов»	7	4	14	18		<b>Зачет</b>
30	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	7	4	14	18		
31	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	7	4	14	18		
32	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	7	2	16	18		
33	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»	7	4	14	-		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по греко-римской борьбе»	8		8	10	9	
35	«Рекреация борцов»	8	6	18	12		
36	«Агитация и пропаганда»	8	6	18	12		
37	«Фармакология в греко-римской борьбе»	8	6	18	12		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		10	8		
39	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</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 единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(дзюдо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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 единоборств»

(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.

**Свищёв Иван Дмитриевич** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Дементьев Владимир Львович** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Дмитриева Ольга Владимировна** – доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

### 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	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	4		
		6		
		7		
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения	2		

	дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	6		
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	7		
<b>ОПК-6</b>	Знать: - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 8		
	Уметь: - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4		
	Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	4		
<b>ОПК-8</b>	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1 3 4 2		
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6 6 4		
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6 6		
<b>ОПК-11</b>	Знать: - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных	2 4		

	<p>исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	5		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	6		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	8		
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	3		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	2		
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> </ul>	3		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	2		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	4		

	- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5		
	Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4		
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5 3		
<b>ПК-10</b>	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	6		
	- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;	4		
	- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;	7		
	- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;	8		
	- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;	6		
	- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	4		
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		
<b>ПК-11</b>	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;	3		
	- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;	6		
	- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;	7		
	- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;	8		
	- методы планирования тренировочного процесса.	7		



	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8		
<b>ПК-13</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	8		
	<p>Владеть: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>	6		
<b>ПК-14</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>	4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта</li> </ul>	2		

	<p>владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</p>	2		
<b>ПК-15</b>	<p>Знать:</p> <p>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	7		
		8		
	<p>Уметь:</p> <p>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</p>	6		
		7		
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>	2		
		5		
		8		
<b>ПК-26</b>	<p>Знать:</p> <p>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <p>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</p> <p>- методы составления финансовых документов.</p>	2		
		4		
		6		
	<p>Уметь:</p> <p>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <p>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</p> <p>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</p> <p>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</p>	8		
		2		
		3		
		4		
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <p>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>	4		
		8		
<b>ПК-28</b>	<p>Знать:</p> <p>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <p>- основные актуальные вопросы в сфере физической</p>	2		

	<p>культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>	3 4 7 8		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	8 8 7 6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>	2 4 5 6 5		
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6 7		
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

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

##### 4.1 Очное обучение

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 (греко-римской борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:144 час (4 зачетных единиц)</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) «Обучение дзюдоистов»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Воспитание дзюдоистов»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление сферой дзюдо»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Деятельность субъектов сферы дзюдо»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Оздоровительная направленность дзюдо		2	10	6		Семинар	
<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 (2 зачетных единицы – 72 часа) <b>«Обучение технике дзюдо»</b>		8	22	42		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетная единиц – 72 часа) <b>«Обучение тактике дзюдо»</b>		8	22	42		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Биомеханические особенности выполнения приемов в дзюдо»</b>		4	16	16		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) <b>«Организация процесса совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов»</b>		4	20	28		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Организация процесса совершенствования физической подготовки дзюдоистов»</b>				27	9	Экзамен
<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 часо (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) <b>« Организация процесса совершенствования психологической подготовки дзюдоистов»</b>		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Планирование видов подготовки дзюдоистов»</b>		4	18	14		Семинар

2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Управление многолетней подготовкой дзюдоистов»</b>		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Формирование компетенций к тренерской деятельности»</b>		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Формирование компетенций к педагогической деятельности»</b>		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) <b>«Формирование компетенций к рекреационной деятельности»</b>		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Формирование компетенций к организационно-управленческой и культурно-просветительской видов деятельности»</b>		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Воспитание физических качеств дзюдоистов»</b>		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов второго курса»</b>				27	9	Экзамен

<b>Всего за II курс: 342 часов (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 20 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Воспитание психических качеств дзюдоистов»</b>		4	12	20		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Проведение соревнований по дзюдо»</b>		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) <b>«Спортивная ориентация и отбор в дзюдо»</b>		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Восстановительные мероприятия»</b>		4	12	20		Фронтальный практический
<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 24 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Функциональные системы организма и профилактика травматизма»</b>		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Формирование компетенций к научно-исследовательской деятельности»</b>		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Организация процесса совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов»</b>		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы –		4	18	14		Фронтальный письменный

	36 часов) « <b>Организация процесса совершенствования физической подготовки дзюдоистов</b> »						
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) « <b>Организация процесса совершенствования психологической подготовки дзюдоистов</b> »		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) « <b>Планирование видов подготовки дзюдоистов</b> »		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часа) « <b>Управление многолетней подготовкой дзюдоистов</b> »		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) « <b>Формирование компетенций к тренерской деятельности</b> »		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) « <b>Формирование компетенций к педагогической деятельности</b> »		4	14	-		Семинар
<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>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы -			8	10		Семинар



	18 часов) <b>«Формирование компетенций к рекреационной деятельности»</b>						
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Формирование компетенций к организационно-управленческой и культурно-просветительской видов деятельности»</b>		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>Воспитательная работа в ВУЗах и учреждениях дополнительного образования – СШ, СШОР, УОР»</b>		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) <b>«Обследование соревновательной деятельности дзюдоистов»</b>		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) <b>«Подготовка выпускной квалификационной работы»</b>			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) <b>«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»</b>				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

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

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в дзюдо, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

- 1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);
- 2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);
- 3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по дзюдо основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций дзюдо, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по дзюдо и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. **ТЕКУЩИЙ** – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки ”вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсов студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях,

семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов дзюдо в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в дзюдо у сильнейших дзюдоистов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся дзюдо.
6. История дзюдо (Древний период: Египет).
7. История дзюдо (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по дзюдо олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по дзюдо.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по дзюдо.
11. Этапы развития дзюдо в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся дзюдоистов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся дзюдоистов России и мира.

14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по дзюдо.
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по дзюдо.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники дзюдо.
19. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники дзюдо.
21. Основные понятия в дзюдо (борьба, стойка, партер т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий дзюдо.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия дзюдоистов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для дзюдо для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в дзюдо.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по дзюдо.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся дзюдо.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по дзюдо у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по дзюдо.
32. Проведение заключительных частей занятий по дзюдо.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях дзюдо.
34. Расписать режим дня дзюдоистов.
35. Составление примерных конспектов занятий по дзюдо оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники дзюдо.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий дзюдоиста: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактическое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.

10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в дзюдо.
14. Выделить основные проблемы тренировки в дзюдо.
15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
17. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
18. Изучить психические качества дзюдоиста, их воспитание посредством упражнений.
19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

### ***Нагэ-вадза.* Техника бросков.**

<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Тэ-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями руками
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Коши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями туловищем
<i>Тачи-вадза.</i> Техника бросков в стойке	<i>Аши-вадза.</i> Броски, проводимые с акцентирующими действиями ногами
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Ма-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на спину)
<i>Сутэми-вадза.</i> Техника бросков, проводимых с падением бросающего	<i>Еко-сутэми-вадза.</i> Броски с падением (на бок)

***Катамэ-вадза.*** Техника сковывающих действий. ***Осаэкоми-вадза.*** Техника удержаний. ***Кансэтсу-вадза.*** Техника болевых приемов. ***Шимэ-вадза.*** Техника удушающих приемов

### **Основы терминологии дзюдо**

*Группы приемов.*

«**ВАДЗА**» - техника, прием, приемы; «**ТАЧИ**» - стоя, в стойке;  
«**СУТЭМИ**» - с падением, в падении.  
«**КАЭШИ**» - контрприем. Глагол «каэсу» берется в значении «отвечать», «отплачивать», то «каэши» означает контрприем, а если он берется в значении «опрокидывать» - то опрокидывание переворотом;  
«**НАГЭ**» - существительное, производное от глагола «нагэру» - «бросать», «кидать». Глагол «нагэру» означает бросок по восходяще-нисходящей траектории. Естественно, при проведении броска типа «нагэ» тори сначала приподнимает укэ, а уже затем сбрасывает его на татами;  
«**ОТОШИ**» - существительное, производное от глагола «отосу» - «опускать сверху вниз», «ронять», «сбрасывать». При проведении «отоши» тори не приподнимает укэ, чтобы затем бросить его на татами, а проводит бросок с резким понижением собственного центра массы тела, сразу направляя тело укэ сверху вниз;  
«**КУРУМА**» ( «гурума») - «колесо».  
«**МАКИКОМИ**» - существительное, производное от глагола «макикому» - «свертывать», «скатывать». В бросках этого типа, проводимых с падением, тори начинает атаку с мощного поворота спиной к противнику, выводя противника из равновесия и вовлекая его в движение, как бы «наматывая» его туловище на свое, и бросает его.  
«**КАРИ**» ( «гари») – существительное от глагола «кару» - «срезать серпом». Тори атакует ногу (ноги) укэ ударом своей ногой или рывком руками к себе по направлению стоп укэ;  
«**ХАРАИ**» («бараи») – существительное, производное от глагола «хараи» - «мести метлой». Тори атакует ногу укэ ударом своей ноги сбоку перпендикулярно направлению стопы укэ;  
«**КАКЭ**» («гаке») – существительное, производное от глагола «какэри» - «цеплять крючком», «прилагать к». Тори использует зацеп ноги укэ своей ногой, который, в отличие от «хараи», не носит активного характера. В данном случае зацеп нужен для того; чтобы не дать противнику перешагнуть ногой и восстановить равновесие, а сам бросок проводится либо за счет рывка руками в сочетании со скручиванием туловища, либо за счет использования своего веса;  
«**ВАКАРЭ**» - существительное, производное от глагола «вакарэри» - «разделяться», «расходиться на разные стороны». В бросках этого типа, проводимых с падением на бок, тори использует рывок туловищем от противника, чтобы провести бросок, используя массу своего тела;  
«**ТАОШИ**» («даоши») – существительное, производное от глагола «таосу»- «валить (стоящее)», «опрокидывать». Глагол «таосу» обозначает толкающее движение от себя, воздействующее на верхушку стоящего вертикально предмета, не закрепленного внизу;  
«**ХАСАМИ**» («басами») –существительное, производное от глагола «хасами»-«резать ножницами»;  
«**АГЭ**» - существительное, производное от глагола «агэру»-«поднимать»;



«СУКАШИ» - существительное, производное от глагола «сукаси» «оставлять просвет», «делать просвет», означающее пропуск атакующего движения противника;

«ШИМЭ» - «удушение»; «КАНСЭТСУ» - «болевые приемы»; «ТАИ» - «туловище»; «ТЭ» - «рука» («руки»); «АШИ» - «нога» («ноги»); «КОШИ» (ГОШИ) - «окружность туловища в районе пояса», «поясница», «бедро»;

«СЭ» - «спина»; «КАТА» - «плечо» («плечи»); «МАТА» - «бедро» («верхняя часть ноги»); «ХИДЗА» - «колени» («колени»); «КИБИСУ» - «пятка» («пятки»); «ХАРА» - «живот»; «ВАКИ» - «подмышка»; «УДЭ» - «рука в области локтя». «СОДЭ» - «рукав» («рукава»); «ОБИ» - «пояс»;

«ЭРИ» - «воротник», «отворот»; «ХАДАКА» - «голый», «без одежды»

«МА» (МАЭ) - «вперед», «прямо»; «УШИРО» - «назад»; «ЁКО» - «вбок», «в горизонтальном направлении»; «УРА» - «спереди назад», «за спину»;

«СУМИ» - «во внутренний угол»; «СОТО» - «снаружи», «наружный»;

«УЧИ» - «изнутри», «внутренний»;

«О» - букв, «большой», терминологически «дальней ногой», «по большой траектории»; «КО» - букв, «малый», «маленький», терминологически «ближней ногой», «АО» - маленькой траектории, «МОРО» - «обе (руки)», «обеими (руками)»; «ИППОН» - «одна (рука)», «одну (руку)»;

«РЕ» - «две», «двумя». «ДЭ» - «делающая шаг вперед». «ХИКИ» -

срединная форма глагола «хики» - «тянуть «тащить на себя»; «ЦУРИ» - срединная форма глагола «цури» - «подсекать (рыбу, попавшую на крючок)» означает рывок противника вверх, выводящий его из равновесия и заставляющий его подняться на носки; «ОСАЭ» - «оказывать давление сверху вниз», «прижимать»; «КОМИ» - срединная форма глагола «кому»,

который в сложных глаголах указывает на направленность действия внутрь, в терминах дзюдо, соответственно, означает действие, направленное на выбивание части тела противника с позиции; «ЦУРИКОМИ» - «выбивание после выведения из равновесия рывком вверх»;

«ХИККОМИ» - «выбивание противника с позиции после выведения его из равновесия рывком на себя»;

«ОСАЭКОМИ» - «выбивание противника с позиции прижимая сверху вниз»; «ХАНЭ» - срединная форма глагола «ханэри» - «отбрасывать», «заставить отскочить», означает мах ноги, отбрасывающий ноги противника в сторону; «ОИ» - срединная форма глагола «ои» - «взваливать на спину», «наваливать на себя»; «ДАКИ» - срединная форма глагола «даки» - «обхватывать», «держат на руках»; «УКИ» - срединная форма глагола «уки» - «плавать на поверхности воды», «всплывать»; «САСАЭ» - срединная форма глагола «сасаэри» - «подпирать», «сдерживать» означает упор стопой,

не позволяющий противнику перешагнуть ногой для восстановления равновесия; «ОКУРИ» - срединная форма глагола «окуру» - «проводить», «сопровождать»; «СУКУИ» - срединная форма глагола «сукуу» - «черпать», «зачерпывать» означает подхват рукой снизу с последующим подъемом вверх; «УЦУРИ» - срединная форма глагола «уцуру» - «перемещаться»,

«перебираться»; «ЦУККОМИ» - «вдавливание»; «ХИШИГИ» - «переламывать», терминологически «рычаг»; «ГАРАМИ» - «завязывать», терминологически «узел»; «ГАТАМЭ» - «сковывание»; «НАМИ» - «обычный»; «ГЯКУ» - «обратный», «ЦУБАМЭ» - «ласточка», которая является для японцев символом высокой скорости смены направления движения; «ТОМОЭ» - знак в виде жирной запятой, описывает траекторию кругового движения, переходящего от меньшего радиуса к большему; «ТАВАРА» - «соломенный мешок»; «ТАНИ» - «долина»; «КАНИ» - «краб»; «КАВАДЗУ» - «брод через реку»; «ДЖУДЖИ» - иероглиф, похожий на крест и означающий 10, терминологически «скрестно»; «САНКАКУ» - «треугольник», «ЯМА-АРАШИ» - «буря в горах» (так метафорически характеризовали манеру борьбы сильнейшего борца Кодокана периода его становления «гения дзюдо» Сайго Сиро).

## 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

РЭЙ(REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН), тачи-рэй (tachi-gei) - приветствие стоя - дза- рэй (za-gei) - приветствие на коленях; ОБИ (OBI) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ); ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ;

### ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (ayumi-ashi) - передвижения обычными шагами

Цуги-аши (tsugi-ashi) - передвижения приставными шагами  
- вперед-назад, влево-вправо, по диагонали

ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90 градусов шагом вперед;
- на 90 градусов шагом назад;
- на 180 градусов - шагами (одна вперед, другая назад – по диагонали);
- на 180 градусов - шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
- на 180 градусов шагом по кругу вперед на 180 градусов шагом назад.

КУМИКАТА (КУМИ-КАТА) – ЗАХВАТЫ - основной захват - рукав-отворот;

КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

- маэ-кудзуши (mae- kuzushi) - *вперед*; уширо-кудзуши (ushiro- kuzushi) – *назад*; миги кудзуши (migi- kuzushi) - *вправо*; хидари кудзуши (hidari- kuzushi) -*влево*; маэ миги кудзуши (mae-migi- kuzushi) *вперед-вправо*; маэ – хидари кудзуши (mae - hidari - kuzushi)- *вперед-влево*; уширо миги кудзуши (ushiro – migi - kuzushi) - *назад-вправо*; уширо- хидари кудзуши (ushiro – hidari- kuzushi)- *назад - влево*.

УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ: еко (сокухо) - укэми - *yoko (sokuho)* - *ukemi*- набок; уширо (кохо) -укэми- *ushiro (koho)* - *ukemi* - на спину; маэ

(дзэнпо) –укэми – *mae (zenpo) -ukemi* - на живот; дзэнпо-тэнкай-укэми - *zenpo (tenkai) ukemi* - кувыркком.

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай - *de-ashi-barai*- боковая подсечка под выставленную ногу;  
Хидза-гурума - *hiza –guruma*- подсечка в колено под отставленную ногу;  
Сасаэ-цури-коми-аши – *sasae-tsurikomi-ashi*- передняя подсечка под выставленную ногу;  
Уки-гоши - *uki-goshi*- бросок скручиванием через бедро;  
О-сото-гари- *o-soto-gari*- отхват;  
О-гоши - *o-goshi*- бросок через бедро с подбивом;  
О-учи-гари - *o-uchi-gari* - зацеп изнутри голенью;  
Сэои-нагэ – *seoi-nage*- бросок через спину с захватом руки на плечо.

### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ - WAZA). ТЕХНИКА

#### СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ - *hon-kesa-gatame* -удержание сбоку;  
Ката-гатамэ - *kata-gatame*- удержание с фиксацией плеча головой;  
Еко-шихо-гатамэ - *yoko-shiho-gatame*- удержание поперек;  
Ками-шихо-гатамэ - *kami-shiho-gatame*- удержание со стороны головы;  
Татэ-шихо-гатамэ - *tate-shiho-gatame*- удержание верхом.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 5 КЮ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши - *o-soto-otoshi*- задняя подножка;  
О-сото-гаэши - *o-soto-gaeshi*- контрприем от отхвата или задней подножки;  
О-учи-гаэши - *o-uchi-gaeshi*- контрприем от зацепа изнутри голенью;  
Моротэ-сэои-нагэ - *morote-seoi-nage*- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

1.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
2.	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
3.	Еко- каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
4.	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу

5.	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв на удержания со стороны ног
----	--------------------	------------------------------------

## КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари - *ko-soto-gari* - задняя подсечка

Ко-учи-гари- *ko-uchi-gari* -подсечка изнутри

Коши-гурума- *koshi-guruma*- бросок через бедро с захватом шеи

Цурикоми-гоши – *tsurikomi-goshi* - бросок через бедро с захватом отворота

Окури-аши-барай – *okuri-ashi-barai*- боковая подсечка в темп шагов

Таи-отоши – *tai-otoshi*- передняя подножка

Харай-гоши – *harai-goshi* - подхват бедром (под две ноги)

Учи-мата – *uchi-mata* - подхват изнутри (под одну ногу)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ.

Кузурэ- кэса-гатамэ - *kuzure-kesa-gatame* - удержание сбоку с захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ – *makura-kesa-gatame*- удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса- гатамэ - *ushiro-kesa-gatame* - обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо- гатамэ – *kuzure-yoko-shiho-gatame* удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками- шихо-гатамэ - *kuzure-kami-shiho-gatame* удержание со стороны головы с захватом руки

Кузурэ-татэ-шихо- гатамэ - *kuzure-tate-shiho-gatame* удержание верхом с захватом руки

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 4 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши – *tsubame-gaeshi* -контрприем от боковой подсечки

Ко-учи-гаэши – *ko-uchi-gaeshi* -контрприем от подсечки изнутри

Харай- гоши- гаэши –*harai-goshi-gaeshi* -контрприем от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши-*uchi-mata-gaeshi* -контрприем от подхвата изнутри

Содэ- цурикоми-гоши - *sode-tsurikomi-goshi*- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ - *ko-uchi-gake*- зацеп одноименной голени противника

Учи - мата- сукаши - *uchi-mata-sukashi* - контрприем от подхвата изнутри

скручиванием.

#### РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши - тай-отоши - Бросок через бедро - передняя подножка  
Коши-гурума - харай-гоши - Бросок через бедро - подхват  
Цурикоми-гоши - учи-мата - Бросок через бедро - подхват изнутри  
Дэ-аши-бараи - тай-отоши- Боковая подсечка - передняя подножка  
Дэ-аши-бараи - сасаэ-цурикоми-аши- Боковая подсечка - передняя подсечка  
Дэ-аши-бараи - харай-гоши - Боковая подсечка - подхват  
Дэ-аши-харай - учи-мата - Боковая подсечка - подхват изнутри  
Дэ-аши-бараи - сэои-нагэ - Боковая подсечка - бросок через спину

### 3 КЮ, ЗЕЛЕНЬИЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ.

Ко-сото-гакэ – *ko-soto-gake* - зацеп снаружи голенью  
Цури-гоши – *tsuri-goshi* - бросок через бедро с захватом пояса  
Еко-отоши – *yoko-otoshi*- боковая подножка на пятке (седом)  
Аши-гурума – *ashi-guruma*- бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу  
Ханэ-гоши – *hane-goshi*- подсад бедром и голенью изнутри  
Харай- цурикоми-аши – *harai-tsurikomi-ashi*- передняя подсечка под отставленную ногу  
Томоэ-нагэ - *tomoe-nage*- бросок через голову с упором стопой в живот  
Ката- гурум а – *kata-guruma*- бросок через плечи «мельница»

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА (УДЕРЖАНИЙ) СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

Ката-джуджи-джимэ – *kata-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)  
Гяку-джуджи-джимэ – *gyaku-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)  
Нами-джуджи-джимэ – *nami-juji-jime*- удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)  
Окури-эри-джимэ – *okuri-eri-jime*- удушение сзади двумя отворотами  
Ката-ха-джимэ – *kata-ha-jime*- удушение сзади отворотом, выключая руку  
Хадака-джимэ – *hadaka-jime*- удушение сзади плечом и предплечьем  
Удэ-гарами – *ude-garami*- узел локтя  
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ – *ude-hishigi-juji-gatame*- рычаг локтя захватом руки между ног

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ 3 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши- уама-arashi- подхват бедром с обратным захватом отворота  
Ханэ-гоши-гаэши – *hane-goshi-gaeshi*- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари – *morote-gari* - бросок захватом двух ног  
Кучики-даоши - *kuchuki-daoshi* - бросок захватом ноги за подколенный сгиб  
Кибису-гаэши – *kibisu-gaeshi* - бросок захватом ноги за пятку  
Сэои-отоши – *seoi-otoshi* - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ – *ryote-jime*- удушение спереди кистями  
Сода- гурума-джимэ - *sode-guruma-jime* удушение спереди отворотом и предплечьем вращением  
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ – *kesa-ude-hishigi-gatame*- рычаг локтя от удержания сбоку  
Кэса-удэ- гарами - *kesa-ude-garami*- узел локтя от удержания сбоку  
Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши -Передняя подсечка с захватом ноги  
Ката-аши-дори-О-учи-гари - Зацеп изнутри с захватом ноги  
Ката-аши- дори-Хараи –гоши - Подхват с захватом ноги  
Ката-аши-дори-Таи-отоши - Передняя подножка с захватом ноги  
(ТЕХНИКА КОМБИНАЦИЙ)  
Хараи-гоши - Таи-отоши - Подхват - Передняя подножка  
Ко-сото-гакэ - Кибису-гаэши -Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку  
О-учи-гари -Ко-учи-гакэ - Зацеп изнутри голенью - зацеп изнутри голенью одноименной ноги противника  
О-учи-гари - Таи-отоши - Зацеп изнутри голенью -Передняя подножка  
О-учи-гари -Сэои-нагэ - Зацеп изнутри голенью -Бросок через спину  
Таи-отоши - О-учи-гари - Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью  
Сэои-нагэ О-учи-гари - Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью  
Дэ-аши-хараи - Кучики-таоши - Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* -движение вперед (тяга, рывок);движение назад (упор, толчок),движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед- вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-20°)

## САМООБОРОНА.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов имитатором ножа сверху.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Формирование дзюдо как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по дзюдо.
3. Основы техники дзюдо. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия дзюдо.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по дзюдо.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по дзюдо.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо.

### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
2. Дзюдо в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в дзюдо.
4. Судейская терминология по дзюдо.
5. Структура тренировочного занятия в дзюдо.
6. Разностороннее развитие личности средствами дзюдо.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами дзюдо.
8. Техника дзюдо в стойке.
9. Техника дзюдо в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения дзюдоистовского поединка
12. Тактика поведения дзюдоиста на соревнованиях.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

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

12. Участие и достижения отечественных дзюдоистов дзюдо на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по дзюдо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние дзюдо в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по дзюдо.
19. Требования к форме дзюдоиста на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по дзюдо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в дзюдо.
24. Классификация технических дзюдо.
25. Терминология техники дзюдо и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в дзюдо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по дзюдо.
28. Иерархическое построение классификации техники дзюдо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники дзюдо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по дзюдо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе дзюдоистов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по дзюдо.
34. Основные элементы содержания занятий по дзюдо.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий дзюдо и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по дзюдо.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами дзюдо.
41. Принципы построения занятий по дзюдо оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий дзюдо на организм спортсменов.
44. Взаимосвязь техники и тактики при ведении дзюдоистовского поединка.



45. Механизм эффективности приемов техники в дзюдо.
46. Биомеханические особенности техники дзюдо
47. Фазовая структура техники бросков в дзюдо.
48. Критерии оценки качества выполнения техники дзюдо.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" дзюдоистов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
51. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
52. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой дзюдо.
53. Особенности методики изучения техники дзюдо в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники дзюдо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники дзюдо в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники дзюдо на примере бросков прогибом.
57. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники дзюдо в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
58. Последовательность изучения техники дзюдо в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика дзюдо.
60. Стратегия многолетней деятельности в дзюдо.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения дзюдоиста в поединке в дзюдо.
62. Тактика участия в соревнованиях в дзюдо.
63. Тактика ведения схватки в дзюдо.
64. Тактика проведения приемов в дзюдо.
65. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
66. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
67. Значение тактики в подготовке дзюдоистов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
68. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
69. Составление тактического плана поединка.
70. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
71. Средства и методы восстановления работоспособности дзюдоиста и их применение на практике.
72. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
73. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
74. Значение УИРС в подготовке бакалавров по дзюдо в ИФК.
75. Методология научной деятельности.
76. Наиболее распространенные схемы исследований в дзюдо.
77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.
78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в дзюдо.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в дзюдо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению дзюдо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по дзюдо.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении дзюдо.
7. Составление примерных программ обучения в дзюдо.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по дзюдо.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке дзюдоистов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в дзюдо.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих дзюдоистов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо.
16. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
19. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
20. Обязанности судей соревнований по дзюдо.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки дзюдоистов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки дзюдоистов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки дзюдоистов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки дзюдоистов.
9. Написать по два упражнения с использованием дзюдоистовского манекена.

10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у дзюдоистов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся дзюдо.

#### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

##### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо.
2. Начальное обучение дзюдо.
3. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в дзюдо.
6. Положение о соревнованиях по дзюдо.
7. Смета на проведение соревнований по дзюдо.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований дзюдо.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по дзюдо.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по дзюдо и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

##### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными дзюдоистами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в дзюдо.
5. Требования, предъявляемые дзюдо к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.

#### **6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в дзюдо.
2. Применение дидактических принципов при обучении в дзюдо.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в дзюдо.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения дзюдо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в дзюдо.
7. Определение готовности к обучению дзюдо: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в дзюдо; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.

10. Элементы программирования обучения в дзюдо.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в дзюдо.
13. Организационные основы школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по дзюдо.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по дзюдо.
17. Содержание положения о соревнованиях по дзюдо.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по дзюдо.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по дзюдо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по дзюдо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по дзюдо и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.
24. **Деловая игра**  
Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по дзюдо».
25. Содержание и формы воспитательной работы с юными дзюдоистами.
26. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
27. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
28. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по дзюдо в группах начальной подготовки.
29. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
30. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
31. Использование технических средств при подготовке дзюдоистов в различных частях тренировочного занятия.
32. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося дзюдо.
33. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся дзюдо.
34. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
35. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
36. Проявление силы в дзюдо.
37. Проявление быстроты в дзюдо.
38. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
39. Энергетическое обеспечение выносливости.
40. Проявление выносливости в дзюдо.
41. Факторы, определяющие гибкость.
42. Измерение гибкости.
43. Активная и пассивная гибкость.
44. Проявление гибкости в дзюдо.
45. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень

физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

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

47. Координационные способности в дзюдо.

48. Ведущие ощущения и восприятия в дзюдо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

49. Двигательные представления (идеомоторика) в дзюдо.

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

51. Характер мыслительных задач.

52. Эмоциональные процессы и состояния.

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

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

55. Виды и качественные особенности волевых усилий в дзюдо. Особенности процессов реагирования.

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

57. Ориентирование в соревновательных ситуациях в дзюдо.

58. Характеристика основных методов исследования, используемых в дзюдо.

59. Особенности организации и проведения НИР в дзюдо.

60. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

62. Применение апробированных методик проведения научных исследований в дзюдо.

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

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

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения дзюдоистовского поединка с более физически сильным противником.

2. Описание тактических вариантов проведения дзюдоистовского поединка с более техничным противником.

3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов тренировки применительно к дзюдо.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в дзюдо.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки дзюдоистов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по дзюдо.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники дзюдо.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в дзюдо.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по дзюдо.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоиста.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по дзюдо.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования дзюдоистов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования дзюдоистов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

#### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в дзюдо.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по дзюдо.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях дзюдоистов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных дзюдоистов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в дзюдо.
2. Физические упражнения в дзюдо.
3. Методы тренировки в дзюдо.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в дзюдо.
5. Средства и методы технической подготовки в дзюдо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по дзюдо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки дзюдоиста.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в дзюдо.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров дзюдо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
4. Основные пути отбора в дзюдо.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по дзюдо.

### **6.3.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы тактики в дзюдо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы тактики в дзюдо.

4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в дзюдо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в дзюдо.
8. Сочетание уупражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники дзюдо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе тренировки дзюдоистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке дзюдоистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении дзюдо.
12. Методы овладения техничскими действиями в дзюдо.
13. Методы развития двигательных качеств, техничко-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в дзюдо.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в дзюдо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в дзюдо.
18. Роль и значение техничской подготовки дзюдо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по дзюдо.
20. Техничская подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов техничской подготовки в дзюдо, применение техничских средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактичской подготовке. Роль и значение тактичской подготовки в дзюдо. Связь тактичской подготовкой с другими сторонами подготовки: техничской, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в дзюдо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции в дзюдо.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики дзюдо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии дзюдов стране и мире.
30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
32. Значение и виды соревнований в дзюдо.
33. Структура соревновательной деятельности в дзюдо.



34. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо.
35. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
36. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
37. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
38. Основные пути отбора в дзюдо
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям дзюдо.
42. Анализ и прогноз одаренности (способности) ребенка к занятиям дзюдо.
43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и ориентации в дзюдо.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки дзюдоистов.
45. Принципы и методы обучения в дзюдо.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.
47. Требования стандартов подготовки в дзюдо к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
48. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки дзюдоистов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ подготовки в дзюдо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки дзюдо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки дзюдоистов.
51. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
52. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области дзюдо.
54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
55. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.
57. Цель и задачи психологической подготовки в дзюдо.
58. Роль и значение тактической подготовки в дзюдо.
59. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки дзюдоиста.

#### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

3. Планирование контрольных заданий и результатов по дзюдо.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по дзюдо.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов сильнейших дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в дзюдоистов дзюдо за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших дзюдоистов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по дзюдо.
16. Изучение содержания план-схемы годового цикла подготовки дзюдоистов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.
17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших дзюдоистов.

### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по дзюдо и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по дзюдо.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по дзюдо.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по дзюдо.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся дзюдо.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у дзюдоистов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных дзюдоистов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по дзюдо.

10. Создание образа дзюдо как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой базы по дзюдо.
12. Посещение одной из СШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.
13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий дзюдо.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься дзюдо и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий дзюдо.
15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.
16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.
17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.
18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.
19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.
20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.
23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.
27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в дзюдо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в дзюдо.
5. Построение моделей соревновательной деятельности дзюдоистов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
8. Различные средства и методы восстановления работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки дзюдоистов.
9. Создание имиджа дзюдо.
10. Долгосрочное сбалансированное питание дзюдоистов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.

12. Питание во время соревнований по дзюдо.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

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

29. Требования стандарта подготовки в дзюдо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки дзюдоиста на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по дзюдо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов.
35. Значение и задачи моделирования деятельности. Особенности моделирования в дзюдо.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших дзюдоистов России и мира.
38. Характеристика деятельности в дзюдо. Требования к отдельным сторонам подготовки дзюдоистов.
39. Требования к профессиональной подготовке тренера.
40. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
41. Классификация тренеров.
42. Оценка деятельности и личности тренера.
43. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо.
45. Механизм возникновения травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях дзюдо.
47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
48. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
49. Применение различных средства и методы восстановления работоспособности для оптимизации подготовки дзюдоистов.
50. Применение средств восстановление в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
51. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
52. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
53. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
54. Основные положения применения восстановительных средств в дзюдо.
55. Формирование мотивации к занятиям дзюдо.

56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям дзюдо.

57. Умение формировать мотивацию к занятиям дзюдо.

58. Структурные элементы общественного мнения.

59. Функции формирования общественного мнения о дзюдо.

60. Создание имиджа дзюдо как олимпийского вида спорта.

61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных дзюдоистов.

64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по дзюдо.

65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в дзюдо.

67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по дзюдо.

68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в дзюдо.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

3. Модели соревновательной деятельности в дзюдо.

4. Методики повышения уровня подготовленности дзюдоистов.

5. Планирование тренировочных нагрузок в дзюдо и их взаимовлияние.

6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по дзюдо.

7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе дзюдоистов.

8. Рационализация питания спортсменов занимающихся дзюдо.

9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся дзюдо.

10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо»**

#### **а) Основная литература:**

- 1) учебник для ВПО «Теория и практика дзюдо», авторов Шестакова В.Б., Ерегина С.В. – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.;
  - 2) Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-тов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
  - 3) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
  - 4) Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигаро Кано. Учебник – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2000. – 448 с.
- б) дополнительная литература:** учебное пособие «Спортивная борьба» в четырех томах, автора Туманяна Г.С.- 1998.
- 1) учебник «Спортивная борьба».- «ФиС».- 1978. – 289с.
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**
- 2) Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
  - 3) Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
  - 4) Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
  - 5) Дементьев В.Л. Регулирование веса тела борца: учеб. пособие / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
  - 6) Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
  - 7) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка. Для начинающих: учеб. пособие для ст-тов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.
  - 8) Дзюдо: Методические материалы эксперимента, дополненная учебная программа для детей, подростков, молодежи, взрослых / авт.-сост.: Свищев И.Д. [и др.]. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.
  - 8) Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
  - 9) Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
  - 10) Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
  - 11) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
  - 12) Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
  - 13) Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.
  11. Свищёв И.Д. Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»/ Галочкин Н.В., Чувилин В.А.-

«Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности».-М.,№ 2(24). -2012.- С.42-46

12.Свищёв И.Д. Модульный подход в разработке учебной программы «Теория и методика избранного вида спорта»/И.Д. Свищёв.-«Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности».-М.,№ 1(23). -2012.- С.36-38

13.Свищёв И.Д. Компоненты моторно-двигательного интеллекта дзюдоиста/И.Д.Свищёв.- «Спортивный психолог».- М., №2.- 2012.- С.45-51.

14.Свищёв И.Д. «Интеграция научных знаний и спортивной практики в совершенствовании содержания конкретного вида единоборства»

15.Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки единоборцев высокого класса/В.М.Игуменов.-Теория и практика физической культуры.-2015.- №12.-С.60-64.

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

- Сайт Федерации дзюдо России - <http://wrestrus.ru/>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивный зал № 32 для проведения практических занятий.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития дзюдо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по дзюдо.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование дзюдо как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по дзюдо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в дзюдо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по дзюдо. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по дзюдо.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по дзюдо на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по дзюдо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по дзюдо. 4. Оборудование дзюдоистовского зала для	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по дзюдо. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для дзюдоистовских залов.	7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	4 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Дзюдо в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по дзюдо 3. Структура тренировочного занятия в дзюдо.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1.	28,31 неделя 31, 35 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Технике проведения приемов дзюдоистов дзюдо в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения дзюдоистовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния дзюдоистов.	27 неделя 31 неделя 38 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники дзюдо в партере. 3. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 4. Анализ оперативного восстановления состояния дзюдоиста.	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-40 недели 40-42 неделя	3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам:		

	1. Техника дзюдо в стойке.	24-27 недели	5
	2. Техника дзюдо в партере.	28-31 недели	5
	3. Тактика проведения технического действия.	32-35 недели	5
	4. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах.	37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<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

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в дзюдо. 2. Организация процесса обучения в дзюдо.	10 неделя	5
		14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в дзюдо. 2. Методики обучения тактике в дзюдо. 3. Программирование процесса обучения дзюдоистов. 4. Организация и проведение соревнований по дзюдо.	5 неделя	5
		9 неделя	5
		13 неделя	5
		16 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в дзюдо. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики дзюдо. 4. Составление обучающих программ по дзюдо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	2-4 недели	3
		5 неделя	3
		6-9 недели	3
		10-12 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 34 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

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



	тренировочном процессе дзюдоистов. 5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в дзюдо.	28 неделя 38-43 недели	5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в дзюдо.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. Сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия деятельности в дзюдо 2. Структура соревновательной деятельности дзюдоиста	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия деятельности в дзюдо. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в дзюдо. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в дзюдо. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся дзюдо. 5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной	24-26 недели	5

	деятельности и оценка их параметров в дзюдо. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в дзюдо. 3. Основные пути отбора в дзюдо.	24-26 недели 27-29 недели	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в дзюдо.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся дзюдо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в дзюдо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования деятельности и его особенности в дзюдо.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в дзюдо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по дзюдо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по дзюдо. 5. Проведение тренировочных занятий по дзюдо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по дзюдо на чемпионатах мира и олимпийских играх.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:		

	1. Планирование подготовки в дзюдо. 2. Прогнозирование спортивных результатов в дзюдо. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в дзюдо.	5 неделя 6 неделя 7-9 недели 14-16 недели	5 5 5 5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по дзюдо. 2. Технологии восстановления спортсменов дзюдо. 3. Формирование общественного мнения о дзюдо через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в дзюдо.	26 неделя	5
		30 неделя	5
		35 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе дзюдоистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности дзюдоистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных	26 неделя	5
		28 неделя	5
		31 неделя	5
		36 неделя	5
		36 неделя	5
		39 неделя	5



	реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.		
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по дзюдо. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по дзюдо. 3. Создание имиджа современного дзюдоиста.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<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. Сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.24 Теория и методика избранного вида спорта  
(дзюдо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика дзюдо» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов подготовки (ОПК-3);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно- организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 3. Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (дзюдо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика дзюдо»	1	4	16	16		<b>Зачет</b>
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в дзюдо»	1	4	22	28		
3	«Классификация, систематика и терминология в дзюдо»	1	4	20	12		
4	«Тренировочное занятие по дзюдо»	1	2	18	16		
5	«Оздоровительная направленность дзюдо»	1	4	14	18		
6	«Основы техники дзюдо»	2	6	20	46	9	<b>Экзамен</b>
7	«Основы тактики дзюдо»	2	2	14	18		
8	«Рекреация в дзюдо»	2	2	8	8		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по дзюдо»	2	6	12	36		
10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27		

11	«Методика обучения в дзюдо»	3	6	18	12		<b>Зачет</b>
12	«Методика обучения тактике в дзюдо»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения дзюдоистов»	3	4	18	14		
14	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
15	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	38	9	<b>Экзамен</b>
16	«Применение технических средств в тренировке дзюдоистов»	4	2	12	22		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств дзюдоистов»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в дзюдо»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в дзюдо»	5	4	12	2		<b>Зачет</b>
21	«Средства и методы тренировки в дзюдо»	5	4	12	20		
22	«Виды подготовки дзюдоистов»	5	6	22	8		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»	5	4	12	20		
24	«Объективные условия деятельности в дзюдо»	6	4	14	18	9	<b>Экзамен</b>
25	«Отбор в процессе многолетней подготовки дзюдоистов»	6	4	14	18		
26	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки дзюдоистов»	6	6	14	16		
27	«Подготовка выпускной квалификационной	6	4	16	16		

	работы»						
<b>28</b>	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	<b>6</b>			<b>27</b>		
<b>29</b>	«Управление подготовкой дзюдоистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>11</b>		<b>Зачет</b>
<b>30</b>	«Прогнозирование спортивных результатов дзюдоистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>31</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
<b>32</b>	«Моделирование деятельности дзюдоиста»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		
<b>33</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по дзюдо»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>34</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по дзюдо»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>35</b>	«Рекреация дзюдоистов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>19</b>		
<b>36</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
<b>37</b>	«Фармакология в дзюдо»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>7</b>		
<b>38</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>39</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	<b>8</b>			<b>27</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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:

**Попов Дмитрий Владимирович**—доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ;

**Астахов Денис Борисович**—доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика самбо» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Теория и методика самбо» 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 самбо.

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 самбо виды спорта и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4  6 7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в</li> </ul>	2		

	<i>избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</i>			
	<i>Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</i>			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать: - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>	<i>1 8</i>		
	<i>Уметь: - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</i>			
	<i>Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</i>			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</i>	<i>1 3</i>		
	<i>Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</i>			
	<i>Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.</i>			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать: - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</i>	<i>2 4</i>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1 6 8		
	<p><i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</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 избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4 5 8		

	<i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	3		
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	6		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать серии тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> </ul>			

	<i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i>			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> <i>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i>	7		
	<i>Уметь:</i> <i>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</i> <i>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</i> <i>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i>			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> <i>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</i> <i>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</i> <i>- методы составления финансовых документов.</i>	1 4		
	<i>Уметь:</i> <i>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</i> <i>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</i> <i>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</i> <i>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</i> <i>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i>			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> <i>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</i> <i>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)»

##### 4.1 Очное обучение

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 (самбо)»	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:144 час (4 зачетных единиц)</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 самбо», «История самбо»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Правила соревнований и судейство»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика, терминология самбо»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Система упражнений самбиста»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Анализ техники самбо»		2	10	6		Семинар	
<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 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы техники в самбо»		8	22	42		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетных единиц – 72 часа) «Основы тактики в самбо»		8	22	42		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Восстановительные упражнения в самбо»		4	16	16		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»		6	20	28		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 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 часа (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в самбо»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике самбо»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный

<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в самбо»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (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 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в самбо»		4	12	20		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в самбо»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки борцов»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 23		4	12	20		Фронтальный

	(1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»						практический
<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>	Экзамен, курсовая работа
3.5	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в самбо»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление процессом подготовки борцов»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов)		4	14	18		Выборочный письменный

	часов) «Прогнозирование спортивных результатов самбистов»						
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»		4	14	-		Семинар
<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>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в самбо»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной			10	8		Фронтальный устный

	квалификационной работы»						
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

### 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в самбо, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по самбо основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени

конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по самбо и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки “вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1 Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

1. Предмет, задачи, содержание курса специализации.
2. Режим содержания учебной, научной и общественной работы, повышение спортивного мастерства, участия в соревнованиях и другие аспекты деятельности студентов, специализирующихся по спортивному и боевому самбо.



3. Координационные и кондиционные упражнения.
4. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
5. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста.
6. Упражнения для психологической подготовки.
7. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления).
8. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
9. Определение понятий: «техника самбо», «прием», «защита», «техническое действие», «тактико-техническое действие».
10. Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования.
11. Биомеханический анализ техники (приемов и защит).
12. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
13. Общая площадь опоры пары борцов. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях поединка.
14. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит.
15. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
16. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе поединка.
17. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
18. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.
19. Величина и направление их действия при выполнении приемов и защит.
20. Рычаг. Действие пары сил.
21. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаги первого и второго рода.
22. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
23. Характер и способы проведения соревнований.
24. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям.
25. Весовые категории. Взвешивание участников.
26. Права и обязанности участников. Костюм участника.
27. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований).
28. Содержание поединка. Положения самбистов.
29. Разрешенные технические действия: броски, болевые приемы, удержания.
30. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток.
31. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом).
32. Снятие и дисквалификация.
33. Оценка приемов.
34. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения.
35. Определение и объявление результата схватки.

36. Оборудование мест соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло).
37. Требования к местам соревнований.
38. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.
39. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
40. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
41. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнеров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
42. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
43. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
44. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
45. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
46. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.
2. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
3. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
4. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодежи.
5. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
6. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
7. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
8. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
9. Спортивная борьба в дореволюционной России.
10. Национальные виды борьбы.
11. Место самбо в отечественной системе физического воспитания.
12. Основные этапы в развитии самбо.

### **2 семестр**

13. Роль личностей в создании и развитии борьбы самбо.
14. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
15. Восточные виды единоборств и самозащиты.
16. Термины и их значение в обучении борьбе.

17. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические).
18. Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования.
19. Биомеханический анализ техники (приемов и защит).
20. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
21. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований).
22. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
23. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
24. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

### **6.1.3 Содержание зачетных требований для студентов I курса очной формы обучения:**

#### **1 семестр**

1. Предмет, задачи, содержание курса специализации.
2. Режим содержания учебной, научной и общественной работы, повышение спортивного мастерства, участия в соревнованиях и другие аспекты деятельности студентов, специализирующихся по спортивному и боевому самбо.
3. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней.
4. Соблюдение требований гигиены: кожи, одежды, рта, волос, ногтей.
5. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.
6. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность.
7. Приемы страховки и само страховки в процессе занятий.
8. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий.
9. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.
10. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
11. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
12. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодежи.
13. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
14. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
15. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
16. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
17. Спортивная борьба в дореволюционной России.
18. Национальные виды борьбы.
19. Место самбо в отечественной системе физического воспитания.
20. Основные этапы в развитии самбо.

21. Роль личностей в создании и развитии борьбы самбо.
22. Основание Международной федерации любительского самбо.
23. Восточные виды единоборств и самозащиты.
24. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий.
25. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению систем.
26. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Понятия «агрегат» и «конгломерат».
27. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация.
28. Классификация видов борьбы. Всероссийская единая классификация.
29. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам.
30. Классификация техники самбо.
31. Термины и их значение в обучении борьбе.
32. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические).
33. Построение терминов. Определение основных терминов.
34. Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы.
35. Система упражнений по признакам понятий.
36. Основные и вспомогательные упражнения самбиста.
37. Система основных упражнений самбиста (схватки).
38. Координационные и кондиционные упражнения.
39. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
40. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста.
41. Упражнения для психологической подготовки.

## 2 семестр

### **Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления).
2. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.
3. Определение понятий: «техника самбо», «прием», «защита», «техническое действие», «тактико-техническое действие».
4. Технический арсенал самбиста и закономерности его формирования.
5. Биомеханический анализ техники (приемов и защит).
6. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежачем положении.
7. Общая площадь опоры пары борцов. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях поединка.
8. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит.
9. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.

10. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе поединка.
11. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
12. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.
13. Величина и направление их действия при выполнении приемов и защит.
14. Рычаг. Действие пары сил.
15. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаги первого и второго рода.
16. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
17. Характер и способы проведения соревнований.
18. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям.
19. Весовые категории. Взвешивание участников.
20. Права и обязанности участников. Костюм участника.
21. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований).
22. Содержание поединка. Положения самбистов.
23. Разрешенные технические действия: броски, болевые приемы, удержания.
24. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток.
25. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом).
26. Снятие и дисквалификация.
27. Оценка приемов.
28. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения.
29. Определение и объявление результата схватки.
30. Оборудование мест соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло).
31. Требования к местам соревнований.
32. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.
33. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определенного комплекса технических действий.
34. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
35. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнеров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
36. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
37. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

38. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
39. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
40. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в самбо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению самбо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении самбо
7. Составление примерных программ обучения в самбо.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по самбо.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо.
16. Составление сметы на проведение соревнований по самбо.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по самбо.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.

7. Конспектирование занятия с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся самбо.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся самбо
2. Начальное обучение самбо.
3. Применение дидактических принципов при обучении в самбо.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения самбо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по самбо.
7. Смета на проведение соревнований по самбо.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по самбо.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по самбо и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по самбо.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в самбо.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в самбо.

### **6.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в самбо.
2. Применение дидактических принципов при обучении в самбо.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в самбо.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения самбо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в самбо.
7. Определение готовности к обучению самбо: физической, координационной, психической.

8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в самбо; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в самбо.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по самбо.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по самбо.
17. Содержание положения о соревнованиях по самбо.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по самбо.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по самбо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по самбо и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.

#### ***Деловая игра***

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по самбо».

#### **6.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося самбо
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в самбо.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в самбо.



17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в самбо.
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 самбо.
24. Ведущие ощущения и восприятия в самбо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в самбо. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в самбо.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в самбо.
35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в самбо.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения борцовского поединка с более физически сильным противником.
2. Описание тактических вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.
3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.
5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к самбо.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в самбо.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по самбо.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся самбо
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в самбо.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по самбо.
16. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по самбо.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

#### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в самбо.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.

3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по самбо.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в самбо.
2. Физические упражнения в самбо.
3. Методы тренировки в самбо.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в самбо.
5. Средства и методы технической подготовки в самбо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в самбо.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревновании по самбо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в самбо.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров самбо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.
4. Основные пути отбора в самбо.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по самбо.

### **6.3.3. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в самбо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в самбо.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в самбо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в самбо.
8. Сочетание уупражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении самбо.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в самбо.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в самбо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в самбо.
18. Роль и значение технической подготовки самбо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по самбо.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в самбо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в самбо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в самбо. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в самбо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики греко-римской борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных

основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии греко-римской борьбы в стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

#### **6.3.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в самбо.
2. Структура соревновательной деятельности в самбо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в самбо
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям самбо
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в самбо.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в самбо.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в самбо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки самбо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.
20. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
21. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области самбо
23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

### **6.3.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Характеристика деятельности тренеров в самбо.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в самбо.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в самбо.
5. Этапы многолетней подготовки юных борцов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в борьбе.
9. Роль и значение тактической подготовки в борьбе.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

#### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по самбо.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по самбо.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов сильнейших самбистов за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших самбистов за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по самбо.
16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.

17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по самбо для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

### 8 семестр

1. На основе изучения специальной литературы по самбо и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по борьбе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по самбо.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по самбо.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся самбо
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по самбо.
10. Создание образа самбо как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по самбо.
12. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.
13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься самбо и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий борьбой.
15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.
16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.
17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.
18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.
19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.
20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.
23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в самбо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в самбо.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в самбо.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

##### **8 семестр**

1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по самбо.
2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.
3. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
4. Создание имиджа самбо
5. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
6. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
7. Питание во время соревнований по самбо.

#### **6.4.3. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в самбо.
3. Учет тренировочных нагрузок по самбо.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для самбо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в самбо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в самбо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в самбо 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 самбо.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по самбо за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах Европы и Мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в самбо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по самбо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в самбо. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.

8. Особенности протекания восстановления при занятиях самбо
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановление в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в самбо.
17. Формирование мотивации к занятиям самбо
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям самбо
19. Умение формировать мотивацию к занятиям самбо
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о самбо.
22. Создание имиджа самбо как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по самбо.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в самбо.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по самбо.
30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

#### **6.4.5. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в самбо.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по самбо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся самбо
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся самбо
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов греко-римской борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика самбо»**

### **а) Основная:**

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: методические рекомендации / Подготовлены С.Ф.Ионовым и Е.М.Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986. – 59 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн.III. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с., ил.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков. – Изд. 5-е, исп. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с., ил.
6. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.
8. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца: методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин. – М., 1986. – 26 с.
9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
10. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
11. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в самбо: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

- государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;
12. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;
  13. Теория и методика избранного вида спорта (самбо) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62: [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.
  14. Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо) : метод. указания, задания и учеб. Материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62: профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **б. Дополнительная:**

1. Самбо : учеб. для вузов физ. культуры / [Под. общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой]. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2005. - 255 с.;
2. Кузнецов А.С. Правила соревнований по самбо и их толкование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. С.Кузнецов. - М.: Физ. культура, 2012. - 107 с. : ил.;
3. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.;
4. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК./ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;
6. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров./ Под ред. А.Н. Ленца.- М.:ФиС, 1964.- 495 с.
7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;
8. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;
9. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков., А.П. Морозов. – М.: 2016.- 135 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: ил.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.П. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: ил.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная Борьба" (дисциплина "Самбо" / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев – М.: 2016. – 252 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Всероссийской Федерации Самбо- <http://sambo.ru/>

- Сайт Федерации самбо Москвы - <http://mossambo@mail.ru>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития самбо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по самбо.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Становлении самбо в СССР. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по самбо. 3. Термины, используемые для характеристики самбо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по самбо. 5. Ознакомление с основами национальных	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5

	видов борьбы .		5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по самбо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по самбо. 4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 12 неделя 13 неделя	4 4 4 4 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Самбо в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по самбо 3. Структура тренировочного занятия в самбо.	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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение бросков из различных классификационных групп.  2. Тактические особенности проведения технических действий.	28,31 неделя  31,35 неделя	10  10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Технике проведения приемов самбистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	27 неделя  31 неделя  38 неделя	5  5  5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники бросков в стойке из различных квалификационных групп. 2. Анализ техники бросков при помощи ног и туловищем. 3. Анализ техники борьбы в партере. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 5. Анализ оперативного восстановления состояния борца.	24-26 недели  28-31 недели  32-35 недели 36-40 недели  40-42 неделя	3  3  3 3  3

5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника самбо в стойке. 2. Техника самбо в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл.	24-27 недели	5
		28-31 недели	5
		32-35 недели	5
		37-39 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать экзамена на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в самбо. 2. Организация процесса обучения в самбо.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	1. Выступления на семинарских занятиях 2. по темам: 3. Методики обучения в самбо. 4. Методики обучения тактике в самбо. 5. Моделирование процесса обучения борцов. 6. Организация и проведение соревнований по самбо.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения тактики самбо 4. Составление обучающих программ по самбо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по самбо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели	4 4 4 3 3 3 3

	во время проведения соревнований по самбо. 9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели  15-16 недели	3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1.Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по самбо. 2.Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по самбо. 3.Сценарии открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели  13-16 недели  13-16 недели	5  5  5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в самбо.	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся самбо 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по самбо. 4. Методология исследовательской деятельности в самбо	21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя	5 5 5 5

	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.		5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.	28 неделя	
	6. Организация и проведение НИР в самбо.	38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся самбо 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, самбо.	24-31 недели	5
		32-37 недели	5
		38-43 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать экзамена на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в самбо. 2. Организация процесса обучения в самбо.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки борцов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в самбо. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в самбо. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в партере.	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5 5

	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.	1-6 недели	5
	2. Роль и значение тактической подготовки в самбо.	9-11 недели	5
	3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.	38-43 недели	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### **II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в самбо 2. Структура соревновательной деятельности борца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в самбо. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в самбо. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в самбо. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной	24-26 недели	5

	деятельности и оценка их параметров в самбо.		5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.	24-26 недели	5
	3. Основные пути отбора в самбо.	27-29 недели	
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав экзамена на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в самбо.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся самбо 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в самбо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в самбо.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в самбо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по самбо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по самбо. 5. Проведение тренировочных занятий по самбо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по самбо на чемпионатах Мира и Европы .	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:		

	1. Планирование подготовки в самбо.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в самбо.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в самбо.	14-16 недели	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по самбо.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по самбо. 2. Технологии восстановления спортсменов самбо 3. Формирование общественного мнения о самбо через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в самбо.	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5 5
5	1. Написание рефератов на темы: 2. Содержание и направленность	23 неделя	5



	профессиональной подготовки тренера по борьбе.	25-26 неделя	5
	3. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.	32-35 недели	5
	4. Создание имиджа современного борца.		
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать экзамена на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(самбо)»**

(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, 2018г.

Москва – 2017 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц.**

**2. Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,7,8**

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика самбо» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Введение в дисциплину «Теория и методика самбо», «История самбо»	1	2	10	6		<b>Зачет</b>
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в самбо»	1	2	14	20		
3	«Классификация, систематика и терминология в самбо»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по самбо»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность самбо»	1	2	10	6		
6	«Основы техники самбо»	2	8	22	42	9	<b>Экзамен</b>
7	«Основы тактики самбо»	2	8	22	42		
8	«Рекреация в самбо»	2	4	16	16		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»	2	6	20	34		
10	«Методика обучения в самбо»	3	6	18	39		<b>Зачет</b>

11	«Методика обучения тактике в самбо»	3	4	18	14		
12	«Моделирование процесса обучения борцов»	3	4	18	14		
13	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	<b>Экзамен</b>
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»	4	4	28	4		
17	«Методики исследования в самбо»	4	4	20	12		
18	«Спортивная тактика в самбо»	5	4	12	20		
19	«Средства и методы спортивной тренировки в самбо»	5	4	12	20		<b>Зачет</b>
20	«Виды подготовки борцов»	5	6	36	12		
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	12	20		
22	«Объективные условия спортивной деятельности в самбо»	6	4	18	14	9	
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14		<b>Экзамен, курсовая работа</b>
24	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	6	6	18	12		
25	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6	4	18	14		
26	«Управление подготовкой борцов»	7	4	14	18		<b>Зачет</b>
27	«Прогнозирование	7	4	14	18		

	спортивных результатов борцов»						
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>29</b>	«Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в самбо»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</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 ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ ТиМ ИИиИВС \_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент: к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ гребного и парусного  
спорта Т. В. Михайлова

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.20**

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методику спортивной подготовки в гольфе	1- 8		1 – 9
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2 – 8		3 – 9
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	4 - 8		6 - 9
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности	2 -4		4 -5
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся	4 -6		6 -7
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа	6 - 8		7 - 9
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе	2 - 8		3 - 10
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство	3- 8		4 – 10
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)	4 - 8		4 -6
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования	3-8		5 - 10
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе с использованием апробированных методик	5 - 8		6 -10
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	3 - 6		5 - 7
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и	4 - 8		5 - 9

	психологических основ спортивной тренировки в гольфе при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся			
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся	6 - 8		7 - 10
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентов занимающихся	4		5
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами	6 - 8		7 - 10
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора	5		6
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	6 - 8		7 - 10
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в гольфе, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5 - 7		6 - 9
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	5 - 8		6 - 9
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	5		6
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	6		7
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	6 - 8		7 - 9
ПК-14	<i>Знать:</i> теорию и методику гольфа	2 - 4		3 - 5
	<i>Уметь:</i> самосовершенствоваться в гольфе	3 - 4		5 - 6
	<i>Владеть:</i> методикой самосовершенствования в гольфе	4 - 8		6 - 9
ПК 15	<i>Знать:</i> методы самоконтроля спортсмена в гольфе	5		7
	<i>Уметь:</i> оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	1-8		1-10
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-8		1-10
ПК 26	<i>Знать:</i> спортивное оборудование и инвентарь для гольфа	1		1
	<i>Уметь:</i> планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем	1		1-2

ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	2		3
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	3 -4		4 – 5
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС	5 -8		6 – 9
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований	5		6
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	6		7
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,	7 - 8		7 – 9

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц, 140 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I		2	4		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I			2		
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2			
1.3	Техника безопасности	I			2		
2	Инвентарь и аксессуары	I	2	10	12		
2.1	Одежда гольфиста	I			2		
2.2	Аксессуары	I		2	2		
2.3	Инвентарь	I					
2.3.1	Клюшки	I	2	6	6		
2.3.2	Мячи	I		2	2		
3	Выбор инвентаря	I	2	4	6		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	4		
3.2	Выбор мячей	I			2		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	6	48	48		

4.1	Основы техники в гольфе	I	2	8	8		
4.2	Техника полного свинга	I	2	12	8		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	6		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	4		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		4	2		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	6		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	4		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	4		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	6		
	<b>1 семестр</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	1		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	2		
5.3	Количественная оценка чтения гринна	II		2	2		
6	Мини-гольф	II	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>100</b>		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	4	10		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II					
6.2.1	Мячи	II	6	12	24		
6.2.2	Клюшки	II		2	4		
6.3	Классификация полей	II			2		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	10		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		6	10		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II					
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	30		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>50</b>		
7.1	Проект поля	II	4	12	20		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	14		
7.3	Эксплуатация поля	II	4	4	16		
	<b>2 семестр</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>I курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>34</b>		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	10	8		
8.3	Организация соревнований	III	2	10	6		
8.4	Судейство соревнований	III		18	18		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>24</b>		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	10	6		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	8		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	10		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>23</b>		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	4			
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III	2	4	9		
10.3	Спортивно-массовая работа в	III	2	4	14		

	спортивных секциях						
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2	4		
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8	6		
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>66</b>		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8	10		
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	10		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	10		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	10		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	10		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	10		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	6		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>30</b>		
13.1	Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста	V		2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях	V	2	4	6		
13.3	Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста	V		2	4		
13.4	Методика занятий гольфом людей зрелого и старшего возраста	V	2	4			
13.5	Средства и методы обучения	V	2	4	6		
13.6	Организация и планирование процесса обучения	V	2	10	6		
13.7	Организация и проведение корпоративных дней	V		6	4		
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	V	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>42</b>		
14.1	Физическая подготовка гольфистов	V	2	8	10		
14.2	Воспитание выносливости	V	2	6	6		
14.3	Воспитание силы	V	2	4	6		
14.4	Воспитание гибкости	V	2	12	10		
14.5	Воспитание скоростных возможностей гольфиста	V	2	10	10		
	<b>5 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		<b>10</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
14.6	Техническая подготовка гольфистов	VI	4	12	10		
14.7	Тактическая подготовка	VI	2	6	10		

	гольфистов						
14.8	Психическая подготовка гольфистов	VI	4	10	10		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VI	8	44	51		
15.1	Не инструментальные методы исследования	VI	2	10	10		
15.2	Инструментальные методы	VI	2	12	11		
15.3	Обработка результатов	VI		8	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VI	4	14	10		
	<b>6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, Экзамен</b>
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	28	26		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	16	44	46		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки гольфистов	VII	2	8	12		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VII	2	6	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VII	4	10	10		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VII	6	14	10		
18.5	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VII	2	6	10		
	<b>7 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VIII	10	40	20		
19.1	Любительские федерации, ассоциации	VIII	4	12	4		
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации	VIII	4	14	8		
19.3	Гольф-клубы	VIII	2	14	8		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	2	16	18		
21	Бизнес в гольфе	VIII	6	16	43		
	<b>8 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>4 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, Экзамен,</b>
	<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	
			<b>1440, 40 зач.ед.</b>				

Заочная форма обучения  
 Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц,  
 1692 академических часов.

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			4	5	6	7	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1		2	43		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	80		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	60		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>183</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	4	8	50		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	10		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	40		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	2	6	60		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	10	90		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>зачет</b>
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		10	63		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	6	100		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V		6	23		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	10	120		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным	VI	2	4	34		



	контингентом						
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	10	66		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	8	65		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		6	90		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>Зачет,</b>
17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VIII	2	8	70		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VIII	2	8	90		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, экзамен</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	X	2	4	46		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	X		4	34		
21	Бизнес в гольфе	X	2	6	70		
	<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 10 семестр</b>		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

## **Контрольные вопросы и практические задания**

### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

1. История возникновения и развития гольфа.
2. Первые гольф-клубы.
3. Возникновение свода правил.
4. Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
5. Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
6. Состояние материальной базы.
7. Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
8. Клюшки. Название, назначение.
9. Элементы клюшек. Производство и ремонт.
10. Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
11. Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
12. Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
13. Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
14. Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
15. Отбор мячей для соревнований и тренировок.
16. Факторы, обуславливающие траекторию мяча.
17. Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.
18. Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).
19. Эффект, вызываемый этими силами при замахе.
20. Подготовка к удару.
21. Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35.Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

36.Понятие фаз и «ключевых точек».

37.Общая характеристика техники полного свинга.

38.Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.

39.Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.

41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.

42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.

44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».

45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).

46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.

47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.

48. Характерные ошибки в технике.

49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.

50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.

51. Гольф как активный вид отдыха.

52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.

53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.

54. Удары в гору и с горы.

55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.

57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.

58. Мини-гольф.

59. Виды мини-гольфа.

60. Инвентарь для мини-гольфа.

61. Особенности техники.

62. Правила соревнований.

63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.
4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.
5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.
6. Возможности материально-технической базы.
7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).
8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.

9.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.

10.Последовательность изучения, направленность воздействия.

11.Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

12.Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

13.Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

14.Типичные ошибки при выполнении.

15.Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.

16.Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.

17.Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.

18.Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.

19.Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

20.Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.

21.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.

26.Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и др.

27.Планирование и организация обучения.

28.Факторы, определяющие программу обучения гольфу: задачи, стоящие перед курсом обучения, продолжительность курса, контингент занимающихся, подготовленность, возраст, условия для занятий.

29.Характеристика программы обучения гольфу, планирование и организация занятий гольфом.

30.График распределения учебного материала для учебных групп.

31.Урок гольфа как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.

32.Требования, предъявляемые к организации корпоративных дней.

33.Клиника по гольфу как наиболее распространенный метод массового обучения.

34.Организация и проведение клиники по гольфу с учетом места проведения, возможностей материально-технической базы, контингента и количества участников.

35.Содержание и последовательность проведения клиники по гольфу: рассказ, объяснение, показ, обучение, турнир.

36.Распределение обязанностей во время проведения клиники. Методы обучения.

37.Их специфика и назначение при обучении гольфу

38.Игровой метод обучения.

39.Использование различных предметов в процессе обучения.

40.Основные виды массовых спортивных соревнований по гольфу, методы и формы их организации и проведения.

41.Привлечение тренеров-общественников к работе в школьных секциях.

42.Проведение семинаров с тренерами-общественниками.

43.Последовательность разучивания различных технических действий.

44. Организация и проведение текущего и итогового тестирования
45. Поддержание и сохранение навыков, умений, достигнутых результатов.
46. Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования средств гольфа.
47. Методические особенности гольфа как фактора здорового отдыха и развлечения.
48. Особенности применения соревновательного и игрового методов в гольфе. Общие основы обучения и воспитания.
49. Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.
50. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

#### ➤ Темы курсовых работ студентов III курса

1. Особенности проведения занятий гольфом с различным контингентом.
  2. Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста.
  3. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
  4. Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- Организация и проведение корпоративных дней.
5. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента.
  6. Физическая подготовка гольфистов.
  7. Техническая подготовка гольфистов.
  8. Тактическая подготовка гольфистов.
  9. Психическая подготовка гольфистов.
  10. Зарождение и развитие гольфа в России.
  11. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гольфистов разных стран.
  12. Гольф – эффективное средство оздоровления человека.
  13. Кинематическая структура полного свинга.



14. Перспективы совершенствования технического мастерства в гольфе.
15. Кинематические характеристики современной техники патта.
16. Динамические параметры удара драйвером.
17. Динамика кинематических и динамических показателей техники в нестандартных ситуациях.
18. Современные методические приемы обучения технике базового свинга.
19. Совершенствование технического мастерства в зимний период подготовки.
20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гольфистов.
21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в гольфе.
22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гольфиста.
23. Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гольфе.
25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.



#### ➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

- **для проведения текущего контроля знаний студентов III курса**
  1. Методика занятия с детьми дошкольного возраста.
  2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.
  3. Особенности проведения занятий по гольфу со школьниками разного возраста, структура и содержание занятия, требования к подбору средств и методов.
  4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

- 5.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- 6.Морфологические, физиологические и психологические особенности людей старшего возраста.
- 7.Цели и задачи применения средств гольфа в физическом воспитании людей зрелого и старшего возраста.
- 8.Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.
- 9.Расчетно-графический анализ техники гольфиста.
- 10.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.
- 11.Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.
- 12.Основные закономерности построения спортивной тренировки.
- 13.Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки, их органическая взаимосвязь.
- 14.Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
- 15.Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.
- 16.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.
- 17.Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.
- 18.Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.
- 19.Специфика проведения различных методов тренировки.
- 20.Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.
- 21.Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки гольфиста.

22.Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределением нагрузки по зонам интенсивности.

23.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

24.Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.

25.Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.

26.Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

27.Назначение и содержание спортивного дневника как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.

28.Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

29.Структура годового тренировочного цикла в гольфе.

30.Основные направления прикладных научных исследований в гольфе.

31.Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.

32.Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к апробации и защите.



### ➤ **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

#### ➤ **студентов III курса**

1.Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.

2.Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом гольфиста и эффективностью его использования.

3.Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.

4. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
5. Биологическая сущность тренировки.
6. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.
7. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.
8. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.
9. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.
10. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.
11. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
12. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
13. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
14. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
15. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
16. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
17. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
18. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
19. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
20. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

21.Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

22.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

23.Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

24.Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

25.Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

26.Виды контроля за состоянием гольфиста.

27.Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

28.Задачи текущего контроля за состоянием гольфиста.

29.Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.

30.Педагогические методы контроля.

31.Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.

32.Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

33.Лабораторные методы контроля за подготовленностью гольфиста.

34.Назначение и содержание спортивного дневника у гольфистов разной квалификации.

35.Методика анализа материалов спортивного дневника.

36.Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.

- 37.Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием гольфиста.
- 38.Структура годового тренировочного цикла в гольфе.
- 39.Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у гольфистов разной квалификации.
- 40.Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода тренировки.
- 41.Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.
- 42.Характеристика переходного периода тренировки гольфистов.
- 43.Основные задачи и направления работы с гольфистами.
- 44.Примерные показатели физической нагрузки в годовом цикле подготовки для начинающих гольфистов.
- 45.Планирование тренировки начинающего гольфиста.
- 46.Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.
- 47.Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.
- 48.Основные направления научных исследований в гольфе.
- 49.Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.
- 50.Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в гольфе.
- 51.Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс.
- 52.Общее состояние научных исследований по физической культуре и спорту.
- 53.Структура и содержание средних циклов (мезоциклов) тренировки квалифицированного гольфиста.
- 54.Типы мезоциклов и их основная направленность.
- 55.Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного гольфиста.
- 56.Динамика величины и направленность нагрузок в микроциклах различной направленности.
- 57.Физическая подготовка гольфистов.

58. Значение физической подготовки для достижения высокого результата в игре в гольф.

59. Воспитание выносливости.

60. Выносливость гольфиста.

➤ 61. Виды выносливости с педагогической и биологической точек зрения.

➤ 62. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости.

➤ 63. Измерение и оценка выносливости.

➤ 64. Медико-биологические основы проявления выносливости.

➤ 65. Критерии мощности, емкости и эффективности энергетических процессов. 66. Особенности развития различных видов выносливости в гольфе.

➤ 67. Методика развития отдельных видов силовых способностей: собственно-силовые способности (максимальная сила), взрывная сила, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

➤ 68. Средства, методы, контрольные упражнения, планирование в макроцикле подготовки.

➤ 69. Особенности развития различных видов силовых способностей в гольфе.

➤ 70. Подвижность в суставах и гибкость гольфиста.

➤ 71. Пассивная и активная гибкость гольфиста. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах.

➤ 72. Контроль над уровнем подвижности в суставах и гибкости гольфистов.

➤ 73. Подготовка к занятию инвентаря, места проведения занятий.

➤ 74. Требования к размерам площадок для тренировки, ограждению, разметке.

➤ 75. Расположение игроков на драйвинг-рейндже. Правила поведения занимающихся.

➤ 76. Профилактика травматизма на занятиях.

➤77. Особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника, потери сознания.

➤78. Система спортивной подготовки квалифицированных гольфистов, ее компоненты, их взаимосвязь.

➤79. Цель и основные задачи спортивной подготовки: факторы, определяющие ее успешность.

➤80. Техническая подготовка гольфистов.

➤81. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированного гольфиста.

➤82. Основные компоненты рациональной спортивной техники и технической подготовленности.

➤83. Тактическая подготовка гольфистов. Тактическая подготовленность, ее характеристика и оценка.

➤84. Характеристика соревновательной деятельности гольфиста.

➤85. Контроль и моделирование соревновательной деятельности.

➤86. Учет уровня технико-технической подготовленности гольфиста в процессе моделирования и практического освоения модели соревновательной деятельности.

➤87. Физическая нагрузка и ее тренировочный эффект.

➤88. Классификация тренировочных нагрузок по их преимущественному воздействию на различные механизмы энергообеспечения и пластического обмена, биологические и педагогические критерии различных зон нагрузки.

➤89. Построение тренировочного процесса квалифицированного гольфиста (прогнозирование и моделирование спортивного результата, соревновательной деятельности, состояния подготовленности, тренировочных программ).

➤90. Структура тренировочного процесса квалифицированного гольфиста в годичном цикле подготовки.



➤91. Макроцикл как ключевая структурная единица годового цикла, содержание макроцикла.

➤92. Направленность тренировочных воздействий в отдельных блоках типового макроцикла тренировки квалифицированного гольфиста с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

➤93. Психологическая подготовка гольфистов.

➤94. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности с учетом задач тренировки и соревнования.

➤

➤ **Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов III курса**

1. Знание программного материала по каждому разделу дисциплины.

2. Владение основными, специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями гольфиста.

3. Контроль за технической подготовленностью гольфиста.

4. Владение методическими приемами совершенствования техники гольфа.

5. Проведение контрольных занятий, направленных на преимущественное развитие избранного физического качества.

6. Владение методикой анализа физической нагрузки по пульсограммам и распределением ее по зонам интенсивности.

7. Проведение контрольных тренировок заданным (или произвольно избранным) методом тренировки.

8. Владение методикой контроля за подготовленностью гольфистов.

9. Разработка примерного плана годового цикла подготовки для начинающих гольфистов.

10. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований.

➤11. Подготовка к защите курсовой работы.

**Темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса**

### (дополнение к темам курсовых работ III курса)

- 1.Экономичность как критерий технического мастерства гольфистов.
- 2.Современные технологии подбора инвентаря с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения свинга.
- 3.Эффективность использования гольф-тренажеров в зимний период подготовки гольфистов.
- 4.Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гольфе.
- 5.Инновационные направления совершенствования методики тренировки гольфистов на разных этапах многолетней подготовки.
- 6.Построение многолетней тренировки гольфистов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
- 7.Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гольфиста.
- 8.Генетическая обусловленность исходного потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.
- 9.Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей гольфиста.
- 10.Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гольфистов в процессе многолетней подготовки.
- 11.Динамика функционально-двигательной подготовленности гольфистов в зависимости от биологического возраста.
- 12.Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения гольфистов.
- 13.Совершенствование технической подготовленности юных гольфистов с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.
- 14.Индивидуализация подготовки квалифицированного гольфиста как основа реализации его генетического потенциала.
- 15.Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.

16.Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке гольфистов разной квалификации.

17.Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

18.Особенности реализации технико-тактической подготовленности гольфистов.

19.Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гольфистов к соревнованиям.

20.Повышение психологической устойчивости гольфистов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

21.Методические приемы формирования гармонично развитой личности гольфиста в процессе многолетней подготовки.

22.Эффективные методики профилактики травм у гольфистов.

23.Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гольфе.

24. Модельные характеристики функциональных возможностей гольфистов различной квалификации.

25.Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гольфистов.

26.Индивидуализация тренировочного процесса юных гольфистов.

27.Современные требования к подготовке инвентаря.

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля знаний студентов IV курса**

1.Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.

2.Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования.

3.Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

4.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.

5.Федерации, ассоциации, гольф-клубы.

6. Любительские федерации, ассоциации.

7.Органы общественного руководства работой по развитию гольфа в России.

8.Задачи и устав Ассоциации, федерации, структура, план и организация работы.

9.Профессиональные федерации, ассоциации гольфистов. Их особенности, взаимоотношения.

10.Гольф-клубы. Организация гольфа в мире и в России.

11.Гольф-клуб – материальная база развития гольфа.

12.Оборудование гольф-клубов для массового обучения гольфу.

13. Статус тренера по гольфу. Тренер по гольфу за рубежом. Тренер по гольфу в России.

14.Система квалификации.

15.Оборудование площадок для массового обучения и для тренировки квалифицированных гольфистов.

16.Зал физической подготовки.

17.Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

18.Коммерческая деятельность. Спонсоры.

19.Судейско-информационное оборудование.

20.Мастерская для «клуб-мейкерства».

21.Начало бизнеса. Основной район затрат: склад, мебель, офис и рабочее оборудование и материалы, система безопасности, бизнес и личное страхование.

22.Роль профессиональных советчиков и организаций: банки, бухгалтерия, поставщики, торговля и налоговая инспекция и т.д.

23. Найм сотрудников: должностные обязанности, легальные аспекты найма сотрудников на работу – контакты по найму, зарплаты, прекращение контракта с сотрудниками.

24. Группы по закупкам товаров.

25. Торговые документы: форма приказа, записка о намерении, записка о доставке, инвойс и баланс.

26. Планы по закупкам: факторы, которые помогают иметь оборот товара.

27. Контроль товара: факторы, влияющие на уровень содержания товара, - прогнозы по продажам, товары, имеющиеся в наличии, период доставки и имеющийся в наличии капитал, цель эффективного контроля товара, прием товара.

28. Выставление гольф-оборудования, одежды, рекламных материалов, витрин и разделение товара по отделам.

29. Главные точки: их цель и использование.

30. Реклама: цель и методы рекламы, надписи в магазине – их использование, дизайн и конструкция.

31. Продажа. Презентабельный вид магазина. Этапы продажи: открытие, прогресс и закрытие продаж.

32. Знание прав клиента, обращение к соответствующему законодательству.

33. Знание продукта: источники получения информации о продукте, важность развития хорошего знания характеристик и выгоды широкого спектра товаров.

34. Финансовый бизнес.

35. Источники дохода и расходы, облагаемая и необлагаемая налогом прибыль.

36. Банковский сервис: счета (текущие, депозит, займы и превышение кредита), заказ, дебет. Банковские расходы.

37.Цены на товары: рассмотрение факторов для установления цены на товары, прибыль и разница между себестоимостью и продажной ценой.

38.Получение платежей: кэш, чек, кредитные карты.

39.Кредит как форма торговли, лицензия на брокерский кредит.

40.Система налогов. Роль налоговых инспекторов и необходимость избежать нарушения законов.

41. Ведение бизнеса: принципы ведения бизнеса, их значение и их внутренняя зависимость одного от другого.

42.Изначальный капитал, приобретение товара, маркировка, реклама продукта, продажи, наличные, накладные расходы, зарплата, прибавочная стоимость.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **1. Основная литература**

1.Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2.Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

### **2. Дополнительная литература**

1.Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6.  
- С. 68.

2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.ру» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
5. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolfl.html>
6. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 2.– 50 комплектов клюшек и бэгов;
- 3.– лаборатория клуб-фиттинга;
- 4.– 1000 мячей;
- 5.– 2 гольф-симулятора;
- 6.– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- 7.– анализатор патта;
- 8.– универсальный психодиагностический комплекс;
- 9.– видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- 10.– компьютер офисный;
- 11.– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



- 12.– принтер HP LaserJet 1320;
- 13.– принтер HP LaserJet 1320;
- 14.– сканер EPSON 2480;
- 15.– копировальный аппарат Canon MF 4150;
- 16.– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- 17.– стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- 18.– паттинг-грин;
- 19.– паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет, 2 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»»	3 неделя	10
2	Тестирование по теме «Инвентарь в гольфе»	7 неделя	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе»	10 неделя	15
4	Написание 2 рефератов по выбранным темам из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	13 неделя	10+10
5	Оценка технической подготовленности по разделу «Техника выполнения ударов в гольфе»	16 неделя	15
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
			<b>100</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе	23 неделя	10
2	Устный опрос по теме «Виды мини-гольфа»,	26	10
3	Устный опрос по теме «Инвентарь и аксессуары»	29	10
4	Тестирование по разделу «Техника и тактика в мини-гольфе»	36	10

5	Написание 2 рефератов по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей»	37 неделя	5+5
6	Компьютерное тестирование «Эксплуатация поля»	40 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
58	<b>Экзамен</b>		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Инвентарь в гольф»», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе», пропущенному студентом	15
4	Написание реферата по выбранной теме из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	5
5	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе, пропущенному студентом	5
6	Написание реферата по разделу «Мини-гольф», пропущенному студентом	5
7	Презентация по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей», пропущенному студентом	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры  
Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачет, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Этикет, правила. Организация и судейство соревнований»	3 неделя	15
2	Компьютерное тестирование по теме «Организация соревнований»	8 неделя	15
3	Выступление на семинаре «Тактическая подготовка гольфиста»	10 неделя	15
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара»	13 неделя	15
5	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу»	15 неделя	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	Реферат по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи»	22 неделя	10
	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе»	25 неделя	10
20	Выступление на семинаре «Теория и методика преподавания в гольфе»	32 неделя	10
	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов хвата и стойки»	35 неделя	10
	Презентация по теме «Техника полного свинга и ударов из песка»	38 неделя	10
	Презентация по теме «Техника ударов «драйв», «пич» и «чип»	41 неделя	10

	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе», пропущенному студентом	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара, хвата и стойки», пропущенному студентом	5
5	Выполнение лабораторной работы «Определение параметров мячей для мини-гольфа»	5
6	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу», пропущенной студентом	15
7	Презентация по разделу «Техника полного свинга и ударов «драйв», «пич», «чип» и из песка», пропущенному студентом	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

–Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачет, 6 семестр – экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>5 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом»	3 неделя	10
2	Практическое занятие по теме Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях (составление классификационных таблиц)	5 неделя	15
3	Мультимедийная презентация по разделу «Средства и методы обучения»	7 неделя	10
4	Реферат по теме «Организация и планирование процесса обучения»	9 неделя	10
5	Презентация по теме «Физическая подготовка гольфистов»	12 неделя	10
6	Контрольная работа по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента»	16 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Зачет		20
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>6 семестр</b>		
1	Реферат по разделу «Техническая подготовка гольфистов»	25 неделя	10
2	Выступление на семинаре «Тактическая и психическая подготовка гольфистов»	31 неделя	10
3	Выступление на семинаре: Научно-исследовательская работа в гольфе	34 неделя	10
4	Контрольная работа по теме «Не инструментальные методы исследования»	37 неделя	10
5	Выполнение лабораторной работы по теме «Инструментальные методы исследования»	39 неделя	10



6	Контрольная работа по разделу: Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	41 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Экзамен		30
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка гольфистов», пропущенному студентом	15
3	Презентация по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций»	10
4	Мультимедийная презентация по теме «Инструментальные и неинструментальные методы исследования», пропущенной студентом	5
5	Написание реферата по теме «Тактическая подготовка гольфистов», пропущенной студентом	5
6	Реферат по теме Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>		
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»	4 неделя	10
2	Опрос «Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки»	9 неделя	10
3	Опрос по теме Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	13 неделя	10
4	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу»	15 неделя	10
5	Презентация по теме «Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса»	17 неделя	10
6	Зачет		20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>8 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Федерации, ассоциации, гольф-клубы»	24 неделя	15
2	Контрольная работа по теме: Профессиональные федерации, ассоциации	27 неделя	10
3	Презентация по теме «Гольф-клубы»	29 неделя	10
4	Презентация по теме: Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	31 неделя	10
	Тестирование по теме «Бизнес в гольфе»	33 неделя	15
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	<b>Всего за курс</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей», пропущенной студентом	10
2	Презентация по теме « Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки», пропущенной студентом	5
3	Доклад по теме « Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки », пропущенной студентом	15
4	Презентация по разделу «Федерации, ассоциации, гольф клубы», пропущенному студентом	5
5	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу», пропущенному студентом	10
6	Презентация по разделу «Бизнес в гольфе», пропущенному студентом	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – на очной форме, 1-10 – на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

**общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

**профессиональные компетенциями (ПК):**

- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц, 140 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I		2	4		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I			2		



1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2			
1.3	Техника безопасности	I			2		
2	Инвентарь и аксессуары	I	2	10	12		
2.1	Одежда гольфиста	I			2		
2.2	Аксессуары	I		2	2		
2.3	Инвентарь	I					
2.3.1	Клюшки	I	2	6	6		
2.3.2	Мячи	I		2	2		
3	Выбор инвентаря	I	2	4	6		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	4		
3.2	Выбор мячей	I			2		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	6	48	48		
4.1	Основы техники в гольфе	I	2	8	8		
4.2	Техника полного свинга	I	2	12	8		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	6		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	4		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		4	2		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	6		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	4		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	4		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	6		
	<b>1 семестр</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	2	6	5		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	1		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	2		
5.3	Количественная оценка чтения грена	II		2	2		
6	Мини-гольф	II	14	52	100		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	4	10		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II					
6.2.1	Мячи	II	6	12	24		
6.2.2	Клюшки	II		2	4		
6.3	Классификация полей	II			2		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	10		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		6	10		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II					
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	30		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	10	22	50		
7.1	Проект поля	II	4	12	20		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	14		
7.3	Эксплуатация поля	II	4	4	16		
	<b>2 семестр</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>1 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	6	40	34		
8.1	Этикет	III		2	2		

8.2	Правила соревнований	III	4	10	8		
8.3	Организация соревнований	III	2	10	6		
8.4	Судейство соревнований	III		18	18		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	6	20	24		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	10	6		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	8		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	10		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	6	12	23		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	4			
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III	2	4	9		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях	III	2	4	14		
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Зачет
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	4	10	10		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2	4		
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8	6		
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	10	62	66		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8	10		
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	10		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	10		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	10		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	10		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	10		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	6		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	8	32	30		
13.1	Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста	V		2	4		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях	V	2	4	6		
13.3	Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста	V		2	4		
13.4	Методика занятий гольфом людей зрелого и старшего возраста	V	2	4			
13.5	Средства и методы обучения	V	2	4	6		
13.6	Организация и планирование процесса обучения	V	2	10	6		
13.7	Организация и проведение корпоративных дней	V		6	4		
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	V	10	40	42		

14.1	Физическая подготовка гольфистов	V	2	8	10		
14.2	Воспитание выносливости	V	2	6	6		
14.3	Воспитание силы	V	2	4	6		
14.4	Воспитание гибкости	V	2	12	10		
14.5	Воспитание скоростных возможностей гольфиста	V	2	10	10		
	<b>5 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		<b>10</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
14.6	Техническая подготовка гольфистов	VI	4	12	10		
14.7	Тактическая подготовка гольфистов	VI	2	6	10		
14.8	Психическая подготовка гольфистов	VI	4	10	10		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VI	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>51</b>		
15.1	Не инструментальные методы исследования	VI	2	10	10		
15.2	Инструментальные методы	VI	2	12	11		
15.3	Обработка результатов	VI		8	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VI	4	14	10		
	<b>6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, Экзамен</b>
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>26</b>		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>46</b>		
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки гольфистов	VII	2	8	12		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VII	2	6	4		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VII	4	10	10		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VII	6	14	10		
18.5	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VII	2	6	10		
	<b>7 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VIII	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>20</b>		
19.1	Любительские федерации, ассоциации	VIII	4	12	4		
19.2	Профессиональные федерации,	VIII	4	14	8		

	ассоциации						
19.3	Гольф-клубы	VIII	2	14	8		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	2	16	18		
21	Бизнес в гольфе	VIII	6	16	43		
	<b>8 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>4 курс</i>		<i>36</i>	<i>144</i>	<i>153</i>	<i>9</i>	<i>Зачет, Экзамен,</i>
	<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	
			<i>1440, 40 зач.ед.</i>				

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	9
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1		2	38		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	2	6	70		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	50		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>158</b>		<b>зачет</b>
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	4	8	49		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		2	10		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	40		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	2	6	60		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	10	82		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>зачет</b>

9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV		10	71		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	2	6	100		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V		6	24		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	2	10	120		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI		4	34		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	2	10	65		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	8	74		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII		6	90		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет,</b>
17	Научно-исследовательская работа в гольфе	VIII		8	70		
18	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VIII	2	8	81		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, КР, экзамен</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	X	2	4	90		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	X		4	68		
21	Бизнес в гольфе	X	2	10			
	<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 10 семестр</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Зачет, экзамен</b>
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (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*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО  
ВИДА СПОРТА (БАСКЕТБОЛ) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры теории  
и методики баскетбола РГУФКСМиТ;

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института  
научно-педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики  
гандбола.

## **1.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (БАСКЕТБОЛ) является: формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

Изучение теоретического и учебно-практического материала поможет обеспечить прочное и сознательное овладение студентами основ педагогических знаний и умений, которые необходимы в практической деятельности специалиста-тренера по баскетболу для подготовки спортсменов разного возраста, пола и квалификации в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, командах мастеров и национальных сборных командах.

Дисциплина реализуется на русском языке.

### **Задачи освоения дисциплины**

Задачами курса является:

1. Получение глубоких теоретических знаний о месте и значении баскетбола в системе физического воспитания, содержании игры, соревновательной деятельности, технике и тактике игры, системе подготовки спортсменов, половых и возрастных особенностях занимающихся и научной деятельности тренера-преподавателя.

2. Формирование и совершенствование у студентов профессионально-педагогических умений и практических навыков, позволяющих решать задачи обучения и спортивной тренировки, организовывать соревнования и управлять массовой и спортивной работой в различных звеньях физкультурного движения.

3. Развитие способности студента творчески использовать научную информацию и передовые достижения в методике подготовки сильнейших спортсменов.

4. Формирование готовности (мотивации, знаний, умений и индивидуально-психологических и социально-психологических качеств) у студентов применять инновационные технологии обучения на основе интеграции урочных, самостоятельных и учебно-научных форм занятий.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».



Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» является системообразующей в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, умений и навыков педагогического мастерства и комплекса общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Курс, изложенный в программе, является ключевым для подготовки бакалавров по данной дисциплине. Вместе с тем, подготовка специалиста по баскетболу не может быть осуществлена вне освоения программного материала других дисциплин, включенных в федеральный учебный план для высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля, предполагающий углубленное изучение дисциплин общеобразовательного, естественнонаучного, педагогического и профильных спортивных циклов. Все элементы курса, изложенные в настоящей программе, интегрированы в общую систему высшего образования в области физической культуры и спорта и представляют собой ее развитие в контексте подготовки специалистов по баскетболу.

*Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)»*

В процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: (Баскетбол)» у студентов формируются следующих компетенций:

**1. Общепрофессиональные:**

–способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

–способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

–способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

–способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

**2. Профессиональные:**

–способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

–способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

–способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

–способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

–способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК -13);

–дееспособностью 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);

–дееспособностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

–способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

–способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

–способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол), 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
ОПК-3	<i>Знать:</i>		
	– основные методы и принципы обучения баскетболу;	1,2	2
	– сенситивные и психолого-педагогические особенности занимающихся;	1	1
	– основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	2	2
	<i>Уметь:</i>		
	– использовать основные принципы обучения		

	<p>баскетболу при работе с занимающимися;</p> <p>– целенаправленно применять в процессе физического воспитания и спортивной тренировки различные методы обучения технике и тактике игры.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>– проведением занятий по обучению технике и тактике баскетбола с учетом дидактических принципов;</p> <p>– проведением занятий по развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p>2</p> <p>3,4,5,6</p> <p>5,6,7,8</p> <p>5,6</p>	<p>1,2</p> <p>2,3,4,5,6</p> <p>6,7,8,9,10</p> <p>5,6,7</p>
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <p>– о месте баскетбола в системе физического воспитания (задачи и значение);</p> <p>– о средствах и методах спортивных игр используемых при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>– подбирать средства и методы двигательной активности занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психоэмоционального состояния;</p> <p>– составлять конспекты занятий с использованием упражнений (элементов) избранного вида спорта.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>– организацией и проведением занятий рекреационной и оздоровительной направленности с учетом возрастных, половых особенностей и психофизиологического состояния занимающихся.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2,3,4</p> <p>3,4,5,6,7,8</p> <p>4,5</p>	<p>1,2</p> <p>2,3</p> <p>3,4,5</p> <p>2,3,4,5,6,7</p> <p>3,4,5,6</p>
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <p>– правила организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу с разным контингентом;</p> <p>– состав судейских бригад и обязанности судей на местах при проведении соревнований различного ранга;</p> <p>– правила оформления судейской документации, заявок на участие в соревнованиях, протоколов игры и технических протоколов, отчетной документации проведенных соревнований.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>– составлять положение о соревнованиях;</p> <p>– организовывать и проводить соревнования различного уровня, с разным контингентом участников;</p> <p>– осуществлять судейскую деятельность на местах при проведении спортивных соревнований;</p> <p>– оформлять судейскую документацию, заявки на участие в соревнованиях, протоколы игры, технические результаты соревнований и отчетную документацию.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>– навыками судейства соревнований в различных</p>	<p>1</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2-8</p> <p>3-8</p> <p>6,7</p>	<p>1,2</p> <p>2,3</p> <p>3,4</p> <p>4,5</p> <p>5,6,7</p> <p>5-10</p> <p>5-10</p> <p>7,8,9,10</p>

	судейских амплуа; – оформлением и ведением судейской документации, протоколов игры; – навыками составления отчетной документации о работе судейской бригады соревнований по баскетболу.	3-8 6-8	4-10 4-10
ОПК-11	<i>Знать:</i> – особенности проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – методики осуществления научно-исследовательской работы в баскетболе; – об основных понятиях в исследуемой научной области. <i>Уметь:</i> – определять цели и задачи научных исследований в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – подбирать методы в соответствии с поставленными задачами; – организовывать и проводить научные исследования, оценивать, анализировать и обобщать полученные результаты, с последующим их оформлением. <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – объективной оценкой анализа, обобщения и оформления результатов исследований; – научным стилем устной и письменной речи.	2 1 1,2 3,4 3,4 5,6 5-7 6-8 5-8	3,4 3,4 3,4 5,6 5,6 7,8,9,10 7-10 7-10 5-10
ПК-8	<i>Знать:</i> - историю возникновения и развития баскетбола; - санитарно-гигиенические нормы проведения занятий по баскетболу; <i>Уметь:</i> - использовать научные достижения и опыт предыдущих поколений в профессиональной деятельности; - соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных или учебных занятий; <i>Владеть:</i> - навыками планирования тренировочного процесса с учетом современных условий развития баскетбола; - основными методами контроля в процессе подготовки баскетболистов, основами организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами.	1 2 2-8 3,4 5-8 3-8	1 1,2 2-8 2-6 6-9 5-8
ПК-9	<i>Знать:</i> - особенности конфликтологии в сфере физической культуры и спорта; - нравственные принципы честной спортивной конкуренции. <i>Уметь:</i>	2,4 2	2-5 3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям баскетболом;</li> <li>- воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</li> </ul>	3,4 5 5,7	2,3,4 2,3,4 7,8,9
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы системы отбора и спортивной ориентации в баскетболе;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в профессиональной деятельности с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения отбора и спортивной ориентации в баскетболе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров игроков.</li> </ul>	4 4 4 4	5,6 5,6 5,6 5,6
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения по составлению планируемой и отчетной документации;</li> <li>- средства и методы разработки перспективных, оперативных планов и реализуемых программ подготовки спортивного резерва в баскетболе.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные и оперативные планы и реализуемые программы подготовки спортсменов.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и планирования конкретных занятий.</li> </ul>	3 3 4 5-8	3,4 3,4 3,4 7-10
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в баскетболе;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции</li> </ul>	2 4-6 2-4 2-4 5-6	3,4 5-8 3-6 3-6 7,8

	<p>состояния занимающихся.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными технологиями управления состоянием занимающихся, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	4-6	5-9
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– особенности техники движений, технико-тактических действий.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методические приемы, способствующие индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства баскетболистов.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами применения современных методик и методических приемов в процессе обучения техники движений, технико-тактических действий.</li> </ul>	1 2-5 3-6	2-4 3-6 5,6,7
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния баскетболистов с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности.</li> </ul>	3 4 5,7,8	3,4 3,4 5-9
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы организации тренировочного процесса баскетболистов;</li> <li>– основные принципы подбора инвентаря и экипировки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем.</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>	2,3 4 3,4 5	1-4 3,4 3,4 3-5
ПК-28	<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-</li> </ul>	2	1-4

	исследовательских работ. <i>Уметь:</i> – планировать научный эксперимент для проведения исследования различных видов деятельности в баскетболе. <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения научных исследований системы подготовки спортивного резерва по баскетболу.	4  5-8  4-8	5-8  7-10  5-9
ПК-30	<i>Знать:</i> – принципы проведения анализа результатов исследований. <i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования. <i>Владеть:</i> – навыками научного анализа и применения полученных данных в практической деятельности.	2  4-6  5-8	4-6  7-10  7-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»

##### 4.1 Очное обучение

###### *Структура и содержание дисциплины*

Объем и сроки изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)» регламентированы рабочим учебным планом.

Студенты **очной формы обучения** изучают курс в течение 8 семестров общим объемом 1440 часов (40 зачетных единиц), из них отводится:

–аудиторные (контактные) формы занятий 716 часов (20 зачетных единиц);

–самостоятельную работу 688 часа (19 зачетных единиц);

–на подготовку к экзаменам отводится 36 часов (1 зачетная единица).

Общая трудоемкость первого года обучения составляет 414 часов (11,5 зачетных единиц), из них:

–лекций – 36 часов;

–практических занятий – 144 часа;

–самостоятельная работа студента - 225 часов;

–подготовка к экзамену - 9 часов.

Общая трудоемкость второго года обучения составляет 342 часов (9,5 зачетных единиц) из них:

–лекции – 32 часа;

–практические занятия – 144 часа;

–самостоятельная работа студента – 157 часа;

–подготовка к экзамену – 9 часов.

Общая трудоемкость третьего года обучения составляет 342 часов (9,5 зачетных единиц), из них:

- лекции – 36 часов;
- практические занятия – 144 часа;
- самостоятельная работа студента – 153 часа;
- подготовка к экзамену – 9 часов.

Общая трудоемкость четвертого года обучения составляет 342 часов (9,5 зачетных единиц) из них:

- лекции – 36 часов;
- практические занятия – 144 часа;
- самостоятельная работа студента – 153 часа;
- подготовка к экзамену – 9 часов.

Период обучения	Организационные формы обучения			
	Лекционный курс	Практические занятия	Самостоятельная работа студентов	экзамен
Зимняя сессия	10	64	70	
Летняя сессия	26	80	155	9
<b>Всего за первый год обучения</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	18	72	81	
Летняя сессия	14	72	76	9
<b>Всего за второй год обучения</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	18	72	72	
Летняя сессия	18	72	81	9
<b>Всего за третий год обучения</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	18	72	72	
Летняя сессия	18	72	81	9
<b>Всего за четвертый год обучения</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>

## 4.2 Заочное обучение

Студенты заочной формы обучения изучают курс в течение 10 семестров 1692 часа (47 зачетных единиц), из них:

- аудиторные формы занятий занимают 188 часов (5 зачетных единицы);
- самостоятельная работа 1459 часа (41 зачетных единиц);
- подготовка к экзаменам 45 часов (1 зачетных единицы).

Общая трудоемкость первого года обучения составляет 324 часов (9 зачетных единиц), из них:

- лекции 6 часов;
- практические занятия 26 часов;
- самостоятельная работа студента 283 часа;



–подготовка к экзамену 9 часов.

Общая трудоемкость второго года обучения составляет 360 часа (10 зачетных единиц), из них;

–лекции 6 часов;

–практические занятия 32 часа,

–самостоятельная работа 313 часов;

–подготовка к экзамену 9 часов.

Общая трудоемкость третьего года обучения составляет 288 часов (8 зачетных единиц), из них:

–лекции 6 часов;

–практические занятия 30 часов;

–самостоятельная работа студента 243 часа;

–подготовка к экзамену 9 часов.

Общая трудоемкость четвертого года обучения составляет 360 часов (10 зачетных единиц), из них:

–лекции 6 часов;

–практические занятия 30 часов;

–самостоятельная работа студента 315 часов;

–подготовка к экзамену 9 часов.

Общая трудоемкость пятого года обучения составляет 360 часов (10 зачетные единицы), из них:

–лекции отводится 8 часов;

–практические занятия 38 часов;

–самостоятельная работа студента 305 часов;

–подготовка к экзамену 9 часов.

Период обучения	Организационные формы обучения			
	Лекционный курс	Практические занятия	Самостоятельная работа студентов	экзамен
Установочная сессия	4			
Зимняя сессия	2	12	183	
Летняя сессия	2	14	100	9
<b>Всего за первый год обучения</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	4	16	150	
Летняя сессия	2	16	163	9
<b>Всего за второй год обучения</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	2	16	143	
Летняя сессия	4	14	100	9
<b>Всего за третий год обучения</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	2	14	155	
Летняя сессия	4	16	160	9
<b>Всего за четвертый год обучения</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>
Зимняя сессия	4	14	150	

Летняя сессия	4	24	155	9
<b>Всего за пятый год обучения</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>

### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>								
1.1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	4	6	10			Презентация, реферат
1.2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	30	30			Семинар
1.3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	4	24	20			Опрос
1.4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	4	10			Презентация, доклад
<b>Всего за 1 семестр (144 ч/4 з.е)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>			
1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	10	36	55			Составление комплексов упражнения
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	6	24	33			Проведение части занятия +план- конспект по методике обучения
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	2	8	24			Презентация
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	2	4	11			Опрос
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово- оздоровительной работы	2	2	4	6			Семинар

1.10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе	2	4	4	6		Реферат
1.11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2			20	9	Экзамен
<b>Всего за 2 семестр (270 ч/7,5 з.е)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА I КУРС (414 ч/11,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>							
2.1	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	6	18	12		Устный опрос
2.2	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	8	24	22		Проведение части занятия +план-конспект по методике обучения
2.3	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3		18	35		Контрольное тестирование
2.4	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	3	2	2	2		Семинар
2.5	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3		2	2		Семинар
2.6	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3		4	4		Презентация, эссе
2.7	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	2	4	4		Семинар
<b>Всего за 3 семестр (171 ч/4,75 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
2.8	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	10	16	20		Опрос, проверка домашнего задания
2.9	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4		12	8		Презентация, эссе
2.10	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4		8	6		Составление планов-конспектов (по заданию преподавателя)
2.11	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	2	26	22		Семинар
2.12	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4		4	2		Написание плана работы секции по баскетболу

2.13	Модуль 24 НИР и УИРС в баскетболе	4	2	6	8		Публичное выступление
2.14	Модуль 25 Годовой экзамен для студентов второго курса	4			10	9	Экзамен
<b>Всего за 4 семестр (171ч/4,75 з.е)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА II КУРС</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>							
3.1	Модуль 26 Система подготовки баскетболистов	5	14	50	35		Опрос
3.2	Модуль 27 Организация и проведение соревнований по баскетболу.	5	2	4	9		Составление отчетно-учетной документации
3.3	Модуль 28 Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	2	6	9		Семинар
3.4	Модуль 29 НИР и УИРС в баскетболе	5		12	19		Конференция
<b>Всего за 5 семестр (162ч/4,5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
3.5	Модуль 30 Управление подготовкой баскетболистов	6	14	30	20		Разработка документов планирования
3.6	Модуль 31 Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6		4	16		Презентация, доклад
3.7	Модуль 32 Формирование навыков педагогического мастерства	6	4	18	15		Проведение и анализ результатов тестирования
3.8	Модуль 33 Соревнования в баскетболе, методика судейства	6		10	10		Организация контрольного судейства в поле
3.9	Модуль 34 НИР и УИРС в баскетболе	6		10	10		Курсовая работа
3.10	Модуль 35 Годовой экзамен для студентов третьего курса	6			10	9	Экзамен
<b>Всего за 6 семестр (180ч/5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА III КУРС (342ч/9,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>							
4.1	Модуль 36 Общие основы теории баскетбола	7	2	2	2		Опрос, презентации
4.2	Модуль 37 Система подготовки баскетболистов	7	14	48	48		Проведение части занятия, занятия по, установленным преподавателем, задачам

4.3	Модуль 38 НИР и УИРС в баскетболе	7	2	22	22		Доклад по ВКР
<b>Всего за 7 семестр (198ч/5,5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
4.4	Модуль 39 Управление подготовкой баскетболистов	8	8	30	20		Семинар
4.5	Модуль 40 Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	10	18	13		Опрос, проверка домашних заданий
4.6	Модуль 41 Формирование навыков педагогического мастерства	8		14	8		Опрос, проверка домашних заданий
4.7	Модуль 42 НИР и УИРС в баскетболе	8		10	30		Итоговая конференция
4.8	Модуль 43 Итоговый экзамен для студентов четвертого курса	8			10	9	Экзамен
<b>Всего за 8 семестр (180ч/5 з.е)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА IV КУРС (342ч/9,5 з.е)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Итого по дисциплине: 1440ч/40 з.е</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

### Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	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>								
1.1	Модуль 1 Общие основы теории баскетбола	1	-	4	48		Реферат	
1.2	Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	4	58		Семинар	
1.3	Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства	1	-	2	32		Опрос	
1.4	Модуль 4 Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	2	45		Презентация, доклад	
<b>Всего за 1 семестр (193 ч/5 з.е)</b>								

1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	2	2	15		Составление комплексов упражнений
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	2	4	17		Проведение части занятия +план-конспект по методике обучения
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	-	2	8		Презентация
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	-	2	6		Опрос
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	2	-	2	8		Семинар
1.10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе	2	-	2	6		Реферат
1.11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2			40	9	Экзамен
<b>Всего за 2 семестр (127 ч/4 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА I КУРС (324ч/9 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>							
2.1	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	2	2	34		Устный опрос
2.2	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	2	4	48		Проведение части занятия +план-конспект по методике обучения
2.3	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3	-	2	30		Контрольное тестирование
2.4	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	3	-	2	10		Семинар
2.5	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3	-	2	8		Семинар
2.6	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3	-	2	10		Презентация, эссе
2.7	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	-	2	10		Семинар
<b>Всего за 3 семестр (170 ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		

2.8	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	2	4	33		Опрос
2.9	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4	-	4	31		Эссе
2.10	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4	-	2	24		Составление планов-конспектов (по заданию преподавателя)
2.11	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	-	2	22		Семинар
2.12	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4	-	2	15		Опрос
2.13	<i>Модуль 24</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	-	2	16		Публичное выступление
2.14	<i>Модуль 25</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4	-	-	22	9	Экзамен
<b>Всего за 4 семестр (190ч/5 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА II КУРС (360ч/10 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>							
3.1	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	2	4	46		Опрос
3.2	<i>Модуль 27</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу.	5	-	4	33		Составление отчетно-учетной документации
3.3	<i>Модуль 28</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	-	4	32		Семинар
3.4	<i>Модуль 29</i> НИР и УИРС в баскетболе	5	-	4	32		Конференция
<b>Всего за 5 семестр (161ч/4 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		
3.5	<i>Модуль 30</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	2	4	40		Разработка документов планирования
3.6	<i>Модуль 31</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6	-	2	15		Доклад
3.7	<i>Модуль 32</i> Формирование навыков педагогического мастерства	6	2	4	15		Проведение и анализ результатов тестирования
3.8	<i>Модуль 33</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства	6	-	2	10		Организация контрольного судейства в поле

3.9	Модуль 34 НИР и УИРС в баскетболе	6	-	2	10		
3.10	Модуль 35 Годовой экзамен для студентов третьего курса	6	-	-	10	9	Экзамен
<b>Всего за 6 семестр (127ч/4 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА III КУРС (288ч/8 з.е)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>							
4.1	Модуль 36 Общие основы теории баскетбола	7	-	4	45		Опрос
4.2	Модуль 37 Система подготовки баскетболистов	7	2	8	62		Проведение части занятия
4.3	Модуль 38 НИР и УИРС в баскетболе	7	-	2	48		
<b>Всего за 7 семестр (171ч/5 з.е)</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		
4.4	Модуль 39 Управление подготовкой баскетболистов	8	2	8	40		Семинар
4.5	Модуль 40 Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	2	4	26		Опрос, проверка домашних заданий
4.6	Модуль 41 Формирование навыков педагогического мастерства	8	-	2	16		Опрос, проверка домашних заданий
4.7	Модуль 42 НИР и УИРС в баскетболе	8	-	2	58		Курсовая работа
4.8	Модуль 43 Годовой экзамен для студентов четвертого курса	8			20	9	Экзамен
<b>Всего за 8 семестр (189ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА IV КУРС (360ч/10з.е)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>V курс</b>							
5.1	Модуль 44 Управление подготовкой баскетболистов	9	2	4	48		Опрос
5.2	Модуль 45 Прогнозирование спортивных результатов баскетболистов	9	2	4	48		Проведение части занятия, занятия по, установленным преподавателем, задачам
5.3	Модуль 46 Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	9	-	2	22		Опрос
5.4	Модуль 47 НИР и УИРС в баскетболе	9	-	4	32		Конференция
<b>Всего за 9 семестр (168ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		



4.4	Модуль 48 Моделирование спортивной деятельности баскетболистов	10	2	6	34		Семинар
4.5	Модуль 49 Профессионально-педагогическая деятельность тренера по баскетболу	10	2	6	28		Опрос, проверка домашних заданий
4.6	Модуль 50 Формирование навыков педагогического мастерства	10	-	6	33		Опрос, проверка домашних заданий
4.7	Модуль 51 НИР и УИРС в баскетболе	10	-	6	30		Апробация выпускной квалификационной работы
4.8	Модуль 52 Итоговый экзамен для студентов пятого курса	10			30	9	Экзамен
<b>Всего за 10 семестр (192ч/5 з.е)</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО ЗА V КУРС (360ч/10 з.е)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Итого по дисциплине: 1692ч/47 з.е</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)»**

Контроль знаний, умений и навыков студентов является важной составной частью процесса обучения. Целью контроля является определение качества усвоения студентами программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

В процессе изучения дисциплины непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций.

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом на очной форме обучения 1,3,5,7 семестрах, а экзаменом во 2,4,6,8 семестрах. Изучение курса на заочной форме обучения завершается зачетом 1,3,5,7,9 семестрах, а экзаменом во 2,4,6,8,10 семестрах.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность набора баллов, как за обязательные виды заданий, так и по дополнительным работам. *Применяемые формы текущего контроля знаний:* индивидуальный или групповой устный опрос; собеседование; написание докладов и подготовка презентаций; проведение семинаров-конференций по модульным единицам; публичное выступление; тестирование; написание и защита рефератов, эссе и курсовой работы; конспектирование литературных источников.

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 – формирование

определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формой промежуточной аттестации является – экзамен.

**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 оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.д.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Устный опрос	Наиболее распространенный метод контроля знаний учащихся. При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и учащимся, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения учащимися учебного материала.	Вопросы по темам

4	Письменная работа	дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми учащимися группы, определить направление для индивидуальной работы с каждым.	Составление планов, схем, графиков, проектов
5	Презентация	это способ более доступно и наглядно рассказать какой-либо материал аудитории, сопровождается показом и объяснением представляемой тематики.	Презентация в виде слайдов, которые могут содержать текст, рисунки, схемы, фотографии, анимацию, видео и звук и др.
6	Эссе, выступление	короткое сочинение, ярко выраженная авторская позиция, выражающая индивидуальные впечатления, размышления, чувства, по поводу прочитанного, увиденного или услышанного.	Работа от 2 до 5 страниц

### **5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов I курса очной/заочной формы обучения:**

#### ***Тематика докладов (рефератов) с презентациями для самостоятельной работы студента:***

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
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).

*Контрольные вопросы к зачету для студентов 1 курс очной и заочной формы обучения:*

1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
3. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
4. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
5. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
6. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.
7. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
8. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.
9. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.
10. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
11. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.
12. Анализ итогов чемпионата Единой Лиги ВТБ.
13. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
14. Структура, организация и содержание занятия (на примере баскетбола).
15. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.
16. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
17. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
18. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
19. Методика ведения протокола игры и технического отчета.
20. Баскетбол в дореволюционной России, организация соревнований, методические основы.
21. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.
22. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
23. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.
24. Анализ техники ведения мяча в баскетболе.
25. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
26. Взаимосвязь физической и тактической подготовки баскетболистов.
27. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.
28. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристика тестов, методика тестирования).
29. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.
30. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.
31. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
32. История развития баскетбола в период 1928-1941 гг.
33. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе. Методика обучения этому приему.

34. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части занятия).
35. История развития баскетбола в период 1941-1970 гг.
36. Анализ техники поворотов. Методика обучения.
37. Классификация техники защиты в баскетболе.
38. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
39. Классификация техники нападения в баскетболе.
40. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
41. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.
42. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
43. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
44. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
45. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.
46. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча. Методика обучения этим приемам.
47. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
48. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.
49. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
50. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.

*Контрольные вопросы к экзамену для студентов I курс очной и заочной формы обучения:*

1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
3. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
4. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
5. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
6. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.
7. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
8. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.
9. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.
10. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
11. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.
12. Анализ итогов чемпионатов ПБЛ и Премьер-лиги.
13. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
14. Структура, организация и содержание занятия (на примере баскетбола).
15. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.

16. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.
17. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
18. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
19. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
20. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
21. Содержание принципа активности и сознательности в баскетболе, основные пути их реализации в учебном процессе.
22. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
23. Методика ведения протокола игры и технического отчета.
24. Баскетбол в дореволюционной России, организация соревнований, методические основы.
25. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.
26. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.
27. Содержание принципа доступности и индивидуализации, методические пути реализации его в баскетболе.
28. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
29. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.
30. Классификация тактики игры в баскетбол.
31. Анализ техники ведения мяча в баскетболе.
32. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
33. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в баскетболе.
34. Взаимосвязь физической и тактической подготовки баскетболистов.
35. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.
36. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча.
37. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристика тестов, методика тестирования).
38. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.
39. Особенности проявлений физических качеств, обеспечивающих выполнение бросков мяча в баскетболе.
40. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.
41. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
42. История развития баскетбола в период 1928-1941гг.
43. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе. Методика обучения этому приему.
44. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части занятия).
45. История развития баскетбола в период 1941-1970гг.
46. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
47. Анализ техники поворотов. Методика обучения.
48. Классификация техники защиты в баскетболе.
49. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
50. Характеристика научно-исследовательской работы в баскетболе, ее значение для теории и методики баскетбола.

51. Классификация техники нападения в баскетболе.
52. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
53. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.
54. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
55. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
56. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
57. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.
58. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча. Методика обучения этим приемам.
59. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
60. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.
61. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
62. Дать определение основным понятиям: техника, тактика, стратегия, классификация, всем физическим качествам.
63. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.
64. Методика и организация работы секретариата на соревнованиях по баскетболу.
65. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения в баскетболе (привести примеры обучения техники).
66. Классификация техники передвижений. Методика обучения приставному шагу.
67. Способы действий против игрока с мячом и без мяча.
68. Структура занятия, задачи, организация, содержание, выбор средств и методов.
69. Методика овладения мячом, отскочившим от щита (с места, с разбега)
70. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.
71. Анализ современного состояния баскетбола в России и в мире (по материалам различных источников информации).
72. Анализ техники штрафного броска. Методика исправления ошибок.
73. Конспект занятия. Методика записи упражнения в конспекте занятия.
74. Характеристика групповых действий в нападении и защите.
75. Классификация тактики нападения.

## **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов II курса очной/заочной формы обучения:**

### ***Тематика докладов (рефератов) с презентациями для самостоятельной работы студента:***

1. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
2. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
3. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
4. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
7. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
8. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.

9. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
10. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
11. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
12. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
13. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
14. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
15. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
16. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
17. Анализ система соревнований в баскетболе для детско-юношеского контингента.

*Контрольные вопросы к зачету для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Тактика игры в баскетбол. Средства, способы и формы ведения игры.
2. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.
3. Физическая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.
4. Метод обследования соревновательной деятельности баскетболистов. Привести примеры.
5. Классификация тактики защиты.
6. Характеристика методов обследования физической подготовленности баскетболистов.
7. Техническая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.
8. Распределение игроков по функциям. Требование к игрокам различных функций, их характеристика в игровой деятельности.
9. Соревнования в баскетболе. Место в многолетней и круглогодичной подготовке баскетболистов.
10. Психологическая подготовка баскетболистов. Место в практике подготовки команд, средства, методы.
11. Проведение соревнований по баскетболу. Примеры современной практики.
12. Положение о соревнованиях. Основные разделы и их назначение.
13. Классификация средств, используемых в подготовке баскетболистов. Характеристика. Примеры использования на практике.
14. Педагогические наблюдения и хронометраж игровой деятельности в баскетболе. Назначение, способы регистрации, примеры.
15. Командные действия баскетболистов в нападении. Классификация, виды и способы нападения.
16. Взаимосвязь современных правил игры в баскетбол с технико-тактической подготовкой баскетболистов.
17. Командные действия баскетболистов в защите. Классификация, виды и способы защиты.
18. Требования к специальной подготовленности нападающих в различных системах нападения в баскетболе.
19. Характеристика системы проведения чемпионата Мира по баскетболу.
20. Характеристика методов подготовки баскетболистов.
21. Система быстрого прорыва. Характеристика фаз, методика обучения.
22. Травматизм в баскетболе, локализация травм, причины получения.



23. Факторы, определяющие эффективность быстрого прорыва.
24. Характеристика главных соревнований для национальных сборных команд РФ по баскетболу в Олимпийском цикле.
25. Стремительное нападение. Задачи, способы, варианты.
26. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденций его развития.
27. Позиционное нападение. Классификация, способы, варианты, комбинации.
28. Требования к специальной подготовленности игроков задней линии при использовании быстрого прорыва.
29. Профилактика травматизма в процессе занятий баскетболом (особенности построения занятий, подбора средств, разминка, восстановительные мероприятия).
30. Методика ведения протокола игры.
31. Составления положения о соревнованиях.
32. Анализ протоколов педагогических наблюдений, проводимых студентом в учебном году.
33. Характеристика методов подготовки баскетболистов.
34. Педагогическое тестирование подготовленности баскетболистов. Задачи, характеристика, способы измерения результатов.
35. Характеристика методов исследования, используемых в баскетболе.
36. Личная защита в баскетболе. Характеристика, методика обучения.
37. Структура и содержание годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
38. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.
39. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации.
40. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.
41. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годичного цикла.
42. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
43. Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.
44. Факторы, определяющие эффективность быстрого прорыва в баскетболе. Методика обучения и совершенствования.
45. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
46. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
47. Анализ структуры и содержания Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу.
48. Методика судейства в баскетболе.
49. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
50. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в последние годы в России и в мире.

*Контрольные вопросы к экзамену для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Краткая характеристика тактики игры в баскетбол.
2. Основные функциональные особенности игроков по амплуа в баскетбольной команде.
3. Этапы, средства и методы обучения тактике игры в баскетбол.

4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении. Виды организации командного нападения.
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите.
6. Стремительное нападение. Средства, основные ошибки, организационно-методические указания.
7. Система быстрого прорыва. Характеристика фаз, методика обучения.
8. Методика и средства обучения разновидностям стремительного нападения.
9. Системы позиционного нападения. Средства обучения, основные ошибки, организационно-методические указания.
10. Особенности, организационно-методические указания, основные ошибки при организации позиционного нападения против различных разновидностей зонной защиты.
11. Разновидности и задачи зонного прессинга. Особенности нападения, организационно-методические указания, основные ошибки.
12. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (средства, организационно-методические указания)?
13. Основные закономерности нападения против зонной системы защиты. Средства обучения, основные ошибки и организационно-методические указания.
14. Основы нападения против зонного прессинга. Основные ошибки и организационно-методические указания.
15. Специальное нападение и его разновидности (примеры схем командных тактических действий).
16. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.
17. Виды командных тактических действий в защите. Их отличительные особенности.
18. Характеристика концентрированной защиты. Достоинства и недостатки.
19. Характеристика рассредоточенной защиты, ее слабые и сильные стороны.
20. Основные ошибки при выполнении командных тактических действий в защите. Организационно-методические указания.
21. Средства и методы физической подготовки, ее значение в системе подготовки баскетболистов различных возрастных групп.
22. Особенности физической и технической подготовки для игроков разных амплуа, различных возрастных групп.
23. Техническая подготовка в баскетболе. Средства, методы и организация технической подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
24. Особенности контроля физической и технической подготовленности спортсменов на основе ФССП по виду спорта баскетбол.
25. Специфика подготовки спортивного резерва в баскетболе в настоящее время (ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП по виду спорта баскетбол, профстандарты).
26. Задачи и содержание тактической подготовки в баскетбольных командах.
27. Значение и сущность психологической подготовки баскетболистов.
28. Место интегральной подготовки в системе подготовки спортивного резерва в баскетболе.
29. Цель, задачи и содержание теоретической подготовки игроков в баскетболе.
30. Система отбора в баскетболе.
31. Нормативно-правовые основы построения многолетней подготовки баскетболистов. Этапы и периоды подготовки спортсменов.
32. Общая характеристика этапов и периодов подготовки спортивного резерва в баскетболе.
33. Характеристика этапов и периодов многолетней подготовки баскетболистов.
34. Анализ содержания ФССП по виду спорта баскетбол.

35. Основы реализации образовательных программ в сфере ФК и С и программ спортивной подготовки, их отличия.

36. Цель задачи, содержание начального этапа подготовки баскетболиста.

37. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

38. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

39. Структура, задачи и функции управления баскетболом в РФ.

40. Характеристика методов исследования и их классификация.

41. Анализ классификации тактики нападения.

42. Виды соревнований в баскетболе, способы розыгрыша.

43. Студенческий баскетбол в РФ (задачи, содержание, структура).

44. Организация и управление развитием баскетбола в спортивных школах.

45. Правила соревнований по мини баскетболу.

46. Правила соревнований по уличному баскетболу.

47. Взаимосвязь современных правил игры в баскетбол с технико-тактической подготовкой баскетболистов.

48. Основы методики судейства в поле.

49. Содержание положения (регламента) о соревновании, методика и правила его составления.

50. Основы и правила составления плана-конспекта тренировочного занятия.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов III курса очной/заочной формы обучения:**

*Примерная тематика курсовых работ для студентов очной формы обучения:*

1. Характеристика деятельности тренеров в баскетболе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными баскетболистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в баскетболе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в баскетболе.
5. Этапы многолетней подготовки спортивного резерва в баскетболе.
6. Содержание и формы воспитательной работы с баскетболистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в современном баскетболе и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах баскетбола.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки игрока баскетболиста.

*Тематика докладов (рефератов) с презентациями для самостоятельной работы студента:*

1. Анализ системы соревнований для команд студенческого баскетбола.
2. Анализ системы соревнований для профессиональных команд в баскетболе
3. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
4. Особенности занятий школьников общеобразовательных школ в секциях по баскетболу.
5. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
6. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
7. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.

8. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.
9. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.
10. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Олимпийских играх.
11. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Олимпийских играх.
12. Анализ участия резервных сборных команд России по баскетболу в Первенствах Европы.
13. Анализ участия отечественных сборных студенческих команд в Универсиадах.
14. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
15. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
16. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
17. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
18. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
19. Методика судейства соревнований в баскетболе.
20. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.

*Контрольные вопросы к зачету для студентов 3 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
2. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в последние годы в России и в мире.
3. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
4. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
5. Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
6. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
7. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
8. Современные подходы и основные элементы организации круговой тренировки при совершенствовании спортивного мастерства баскетболистов.
9. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
10. Отбор в баскетболе. Характеристика организации и методики отбора. Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки.
11. Характеристика активных форм ведения игры в защите в современном баскетболе. Варианты прессинга. Факторы, обеспечивающие эффективность активных форм защитных действий.
12. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
13. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
14. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
15. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном

периоде годового цикла.

16. Психологическая подготовка баскетболистов Средства и методы психологической подготовки.

17. Построение многолетней подготовки баскетболистов.

18. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий по физической культуре.

19. Занятия физической культурой как средство воспитания личностных качеств учащихся.

20. Современное тактическое построение нападения против личного прессинга: варианты, структура, анализ.

21. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

22. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире.

23. Тактика современного баскетбола. Факторы, влияющие на выбор тактики и тактическую подготовку.

24. Итоги международных соревнований по баскетболу в текущем году, характеристика ведущих команд (муж., жен.).

25. Организационно-управленческие факторы подготовки баскетболистов высокой квалификации.

26. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годового цикла.

27. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в баскетболе, зоны интенсивности.

28. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия). Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки. Обоснование избранной темы выпускной квалификационной работы. Задачи, методы, основные результаты.

29. Структура и содержание годового цикла подготовки высококвалифицированных баскетболистов.

30. Характеристика "внешней" и "внутренней" нагрузки в спортивной тренировке баскетболистов.

31. Характеристика современного спортивного инвентаря и оборудования баскетбольных залов.

32. Тренировочные и соревновательные нагрузки баскетболистов высокой квалификации и их регулирование.

33. Инновации в методике судейства соревнований по баскетболу.

34. Система восстановления в подготовке баскетболистов высокой квалификации.

35. Характеристика средств спортивной тренировки баскетболистов.

36. Педагогический анализ тренировочного занятия по баскетболу.

37. Планирование спортивной тренировки баскетболистов, их виды.

38. Психологические средства восстановления баскетболистов.

39. Характеристика методов подготовки баскетболистов на различных этапах годового цикла

40. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации.

41. Круговая тренировка в баскетболе.

42. Моделирование в системе подготовки баскетболистов.

43. Особенности методов спортивной тренировки в подготовительном периоде годового макроцикла.

44. Характеристика современных методов исследования подготовленности баскетболистов.

45. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

46. Построение и содержание предсоревновательного этапа подготовительного периода подготовки баскетболистов.
47. Характеристика методов воспитания физических качеств баскетболистов.
48. Педагогический контроль процесса спортивной тренировки баскетболистов.
49. Управление командой баскетболистов в процессе соревнований.
50. Соотношение средств различных видов подготовки баскетболистов в годичном цикле.

*Контрольные вопросы к экзамену для студентов 3 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире.
2. Тактика современного баскетбола. Факторы, влияющие на выбор тактики и тактическую подготовку.
3. Итоги международных соревнований по баскетболу в текущем году, характеристика ведущих команд (муж., жен.).
4. Организационно-управленческие факторы подготовки баскетболистов высокой квалификации.
5. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годичного цикла.
6. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в баскетболе, зоны интенсивности.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия). Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки. Обоснование избранной темы выпускной квалификационной работы. Задачи, методы, основные результаты.
8. Структура и содержание годичного цикла подготовки высококвалифицированных баскетболистов.
9. Характеристика "внешней" и "внутренней" нагрузки в спортивной тренировке баскетболистов.
10. Характеристика современного спортивного инвентаря и оборудования баскетбольных залов.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки баскетболистов высокой квалификации и их регулирование.
12. Инновации в методике судейства соревнований по баскетболу.
13. Система восстановления в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
14. Характеристика средств спортивной тренировки баскетболистов.
15. Педагогический анализ тренировочного занятия по баскетболу.
16. Планирование спортивной тренировки баскетболистов, их виды.
17. Психологические средства восстановления баскетболистов.
18. Характеристика методов подготовки баскетболистов на различных этапах годичного цикла
19. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
20. Круговая тренировка в баскетболе.
21. Моделирование в системе подготовки баскетболистов.
22. Особенности методов спортивной тренировки в подготовительном периоде годичного макроцикла.
23. Характеристика современных методов исследования подготовленности баскетболистов.
24. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
25. Построение и содержание предсоревновательного этапа подготовительного периода подготовки баскетболистов.

26. Характеристика методов воспитания физических качеств баскетболистов.
27. Педагогический контроль процесса спортивной тренировки баскетболистов.
28. Управление командой баскетболистов в процессе соревнований.
29. Соотношение средств различных видов подготовки баскетболистов в годовом цикле.
30. Характеристика этапов подготовительного периода баскетболистов высокой квалификации.
31. Анализ документации планирования в подготовке баскетболистов.
32. Характеристика клубного баскетбола в России. Итоги чемпионата России, кубка России, клубных европейских соревнований (муж., жен.).
33. Характеристика соревновательного периода баскетболистов высокой квалификации.
34. Педагогические средства восстановления баскетболистов.
35. Методика анализа участия команды в соревнованиях.
36. Система спортивной тренировки баскетболистов, характеристика её составляющих.
37. Типы микроциклов в подготовке баскетболистов высокой квалификации, особенности их построения.
38. Характеристика взаимоотношений "тренер - команда", тренер - игрок", "игрок - игрок".
39. Педагогическое тестирование как раздел контроля подготовленности баскетболистов. Методика тестирования и обработки результатов.
40. Медико-биологические средства восстановления баскетболистов.
41. Характеристика метода сопряженных воздействий в подготовке баскетболистов.
42. Соревновательные нагрузки в подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации.
43. Организация и функционирование "штаба" баскетбольной команды.
44. Интервальная тренировка в подготовке баскетболистов на различных этапах годового цикла.
45. Варианты круговой тренировки на различных этапах годового цикла.
46. Характеристика личного прессинга в баскетболе, варианты, методика совершенствования.
47. Информационное и компьютерное обеспечение в подготовке баскетболистов.
48. Предигровая разминка в баскетболе. Варианты, методика проведения.
49. Методы научных исследований физической подготовленности баскетболистов.
50. Научно-методическое и медицинское обеспечение в подготовке баскетболистов.
51. Характеристика предсезонной подготовки баскетболистов высокой квалификации. Средства, методы.
52. Организация и управление развитием баскетбола в России: в клубах, ВУЗах, в средних учебных заведениях, в спортивных школах.
53. Методика разработки годового плана-графика подготовки баскетболистов.
54. Характеристика подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода годового цикла.
55. Структура и деятельность Российской Федерации баскетбола.
56. Оперативное планирование в подготовке баскетболистов.
57. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов. Методика и анализ.
58. Структура и основные направления деятельности Международной Федерации баскетбола (ФИБА) и евро-ФИБА, их взаимодействие.
59. Технические средства в различных видах подготовки баскетболистов.
60. Средства и методы подготовки баскетболистов в межигровых циклах соревновательного периода.

61. Характеристика объемов интенсивности нагрузок баскетболистов высокой квалификации.
62. Педагогические наблюдения как метод научных исследований в баскетболе.
63. Научно-исследовательская работа в баскетболе, современное состояние и направления развития.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов IV курса очной/заочной формы обучения:**

*Примерная тематика курсовых работ для студентов заочной формы обучения:*

1. Физическая подготовка баскетболистов, средства и методы.
2. Силовая подготовка баскетболистов, средства и методы.
3. Характеристика скоростных способностей баскетболистов, средства и методы развития.
4. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, средства и методы развития (на примере прыгучести).
5. Круговая тренировка в баскетболе, особенности проведения.
6. Взаимосвязь и взаимовлияние физической и технической подготовки баскетболистов.
7. Техника выполнения штрафного броска. Методика обучения и совершенствования.
8. Техника бросков в прыжке. Методика обучения и совершенствования.
9. Совершенствование эффективности бросков в современном баскетболе.
10. Тактика нападения в баскетболе. Характеристика позиционного нападения, варианты и современные комбинации.
11. Тактическая подготовка баскетболистов, средства и методы.
12. Характеристика быстрого прорыва в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
13. Характеристика зонной защиты в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
14. Характеристика личного прессинга в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
15. Характеристика зонного прессинга в баскетболе, средства и методы обучения и совершенствования.
16. Многолетняя подготовка баскетболистов, особенности организации и направленности подготовки на разных этапах.
17. Анализ организации и особенности подготовки юных баскетболистов в ДЮСШ.
18. Возрастные особенности детей, подростков, девушек и юношей, занимающихся баскетболом.
19. Организация и методика отбора детей в ДЮСШ по баскетболу
20. Организация и особенности подготовки юных баскетболистов в группах мини-баскетбола.

*Контрольные вопросы к зачету для студентов 4 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Анализ документации планирования в подготовке баскетболистов.
2. Характеристика клубного баскетбола в России. Итоги чемпионата России, кубка России, клубных европейских соревнований (муж., жен.).
3. Характеристика соревновательного периода баскетболистов высокой квалификации.



4. Педагогические средства восстановления баскетболистов.
  5. Методика анализа участия команды в соревнованиях.
  6. Система спортивной тренировки баскетболистов, характеристика её составляющих.
  7. Типы микроциклов в подготовке баскетболистов высокой квалификации, особенности их построения.
  8. Характеристика взаимоотношений "тренер - команда", тренер - игрок", "игрок - игрок".
  9. Педагогическое тестирование как раздел контроля подготовленности баскетболистов. Методика тестирования и обработки результатов.
  10. Медико-биологические средства восстановления баскетболистов.
  11. Характеристика метода сопряженных воздействий в подготовке баскетболистов.
  12. Соревновательные нагрузки в подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации.
  13. Организация и функционирование "штаба" баскетбольной команды.
  14. Интервальная тренировка в подготовке баскетболистов на различных этапах годового цикла.
  15. Варианты круговой тренировки на различных этапах годового цикла.
  16. Характеристика личного прессинга в баскетболе, варианты, методика совершенствования.
  17. Информационное и компьютерное обеспечение в подготовке баскетболистов.
  18. Предигровая разминка в баскетболе. Варианты, методика проведения.
  19. Методы научных исследований физической подготовленности баскетболистов.
  20. Научно-методическое и медицинское обеспечение в подготовке баскетболистов.
  21. Характеристика предсезонной подготовки баскетболистов высокой квалификации.
- Средства, методы.
22. Организация и управление развитием баскетбола в России: в клубах, ВУЗах, в средних учебных заведениях, в спортивных школах.
  23. Методика разработки годового плана-графика подготовки баскетболистов.
  24. Характеристика подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода годового цикла.
  25. Структура и деятельность Российской Федерации баскетбола.
  26. Оперативное планирование в подготовке баскетболистов.
  27. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов. Методика и анализ.
  28. Структура и основные направления деятельности Международной Федерации баскетбола (ФИБА) и евро-ФИБА, их взаимодействие.
  29. Технические средства в различных видах подготовки баскетболистов.
  30. Средства и методы подготовки баскетболистов в межигровых циклах соревновательного периода.
  31. Характеристика объемов интенсивности нагрузок баскетболистов высокой квалификации.
  32. Педагогические наблюдения как метод научных исследований в баскетболе.
  33. Научно-исследовательская работа в баскетболе, современное состояние и направления развития.
  34. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
  35. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
  36. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
  37. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годовом цикле.

38. Особенности подготовки юных баскетболистов в тренировочных группах.
39. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годового цикла.
40. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
41. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годового цикла.
42. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.
43. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
44. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
45. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
46. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).
47. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.
48. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.
49. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки.
50. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

*Контрольные вопросы к экзамену для студентов 4 курса очной и заочной формы обучения:*

1. Особенности организации, структуры управления и деятельности структур РФБ (Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ) и Ассоциации уличного баскетбола).
2. Структура и содержание годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
3. Характеристика средств и методов восстановления баскетболистов.
4. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.
5. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годового цикла.
6. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).
8. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.
9. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.
10. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки.
11. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.
12. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.
13. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
14. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).
15. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.

16. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.
17. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
18. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
19. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.
20. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
21. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
22. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
23. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
24. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание учебно-тренировочного процесса).
25. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
26. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
27. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
28. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
29. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
30. Особенности подготовки юных баскетболистов в тренировочных группах.
31. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
32. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
33. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
34. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.
35. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
36. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
37. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
38. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
39. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
40. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
41. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
42. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
43. Построение годичного тренировочного плана-схемы баскетболистов.
44. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки.
45. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
46. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.

47. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
48. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.
49. Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.
50. Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд России
51. Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
52. Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.
53. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).
54. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.
55. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах.
56. Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.
57. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования.
58. Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов V курса заочной формы обучения:**

*Контрольные вопросы к зачету для студентов 5 курса заочного отделения:*

1. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.
2. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
3. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.
4. Анализ структуры и содержания Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу.
5. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.
6. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
7. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).
8. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
9. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.
10. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
11. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
12. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.

13. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
14. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
15. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
16. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
17. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание учебно-тренировочного процесса).
18. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
19. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
20. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
21. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
22. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
23. Особенности подготовки юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
24. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
25. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
26. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
27. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.
28. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
29. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
30. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
31. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
32. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
33. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
34. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
35. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
36. Построение годичного тренировочного плана-схемы баскетболистов.
37. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
38. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
39. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
40. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
41. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.
42. Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.
43. Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд России

44. Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.

45. Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.

46. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).

47. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.

48. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах ДЮСШ.

49. Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.

50. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.

*Контрольные вопросы к экзамену для студентов 5 курса заочного отделения:*

1. Особенности организации, структуры управления и деятельности структур РФБ (Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ) и Ассоциации уличного баскетбола).

2. Структура и содержание годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.

3. Характеристика средств и методов восстановления баскетболистов.

4. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.

5. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годичного цикла.

6. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.

7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).

8. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.

9. Положение о ДЮСШ, СДЮШОР – основной документ организации и управления подготовкой юных баскетболистов.

10. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.

11. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.

12. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

13. Анализ структуры и содержания Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу.

14. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.

15. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.

16. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).

17. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.

18. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.

19. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
20. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
21. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.
22. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
23. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
24. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
25. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
26. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание учебно-тренировочного процесса).
27. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
28. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
29. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
30. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
31. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
32. Особенности подготовки юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
33. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
34. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
35. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
36. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.
37. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
38. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
39. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
40. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
41. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
42. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
43. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
44. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
45. Построение годичного тренировочного плана-схемы баскетболистов.
46. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ.
47. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
48. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
49. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.

50.Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.

51.Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.

52.Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечение подготовки сборных команд России

53.Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.

54.Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.

55.Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).

56.Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.

57.Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах ДЮСШ.

58.Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.

59.Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.

60.Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

***Тематика выпускных квалификационных работ для студентов очной и заочной формы обучения:***

1. Особенности отбора юных баскетболистов в группах начальной подготовки.
2. Динамика физической подготовленности баскетболистов групп начальной подготовки в годичном цикле
3. Сравнительный анализ физической подготовленности обучающихся в общеобразовательном учреждении занимающихся и не занимающихся баскетболом.
4. Сравнительный анализ подготовленности выпускниц по баскетболу г. Москвы и Московской области
5. Структура и содержание годичного цикла подготовки баскетболистов этапа высшего спортивного мастерства.
6. Особенности тренерской деятельности в достижении спортивных успехов в баскетбольной команде
7. Особенности соревновательной деятельности профессиональных баскетболисток разных стран
8. Особенности скоростно-силовой подготовленности баскетболисток высокой квалификации
9. Контроль физической и технической подготовленности студенческих команд по баскетболу
10. Особенности взаимодействия РФБ с крупнейшими российскими и зарубежными спортивными организациями
11. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности студентов баскетболистов России и зарубежных стран
12. Особенности комплектования и соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации баскетбольных клубов России в годичном цикле
13. Анализ деятельности Детско-юношеской баскетбольной лиги
14. Сравнительный анализ соревновательной деятельности баскетболистов 16-21 года в России и мире.



15. Особенности психологической подготовки баскетболистов разного возраста и квалификации.
16. Использование подвижных игр как средство отбора детей по баскетболу
17. Особенности организации и подготовки резервов в баскетболе.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» (модуля).**

*а) Основная литература*

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.

*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.: ил.

2. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху: [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.

3. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Морган Вуттен; [пер. с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.: ил.

4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.

5. Гомельский Е.Я. Вся баскетбольная рать / Е.Я. Гомельский. - М.: Вагриус, [2009]. - 127 с.: ил.

6. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.: ил.

7. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.

8. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил.

9. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.

10. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. - М.: ФиС, 2008. - 194 с.

12. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2007. - 426 с.: ил.

13. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2010. - 426 с.: ил.

14. Методические основы подготовки судей по баскетболу : учеб.-метод. пособие / [под ред. И.К. Латыпова, Дмитриева И.К.]. - М.: Наука, 2012. - 278 с.: ил.

15. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.

16. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности: для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.

17. 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

18. Официальные правила баскетбола 1994-1998. Официальные правила мини-баскетбола 1994-1998. : Одобрены и утверждены на Когр. ФИБА в авг. 1994 г. в Торонто (Канада) / Междунар. Федерация баскетбола. - Б. м., Б. г. - 135 с.: ил.

19. Официальные правила баскетбола 2008 : утв. Центр. Бюро ФИБА: Пекин, Кит. Нар. Респ., 26 апр. 2008 г. : [утв. Рос. Федерацией баскетбола 1 июля 2008 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2008?]. - 138 с.: ил.

20. Официальные правила баскетбола 2010: утв. Центр. Бюро ФИБА: Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апр. 2010 г. : Действуют с 1 окт. 2010 г.: [утв. Исполкомом РФ баскетбола 21 мая 2010 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [М.: [Инфобаскет], [2010?]. - 156 с.: ил.

21. Официальные правила баскетбола 2012: утв. Центр. Бюро ФИБА: Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г.: Действуют с 1 окт. 2012 г.: [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2012?]. - 119 с.: ил.

22. Перечень статей в сборниках научных трудов, утвержденных ВАК Украины по специальности "Физическое воспитание и спорт". - Б. м.: Б. и., Б. г. - 20 с.

23. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

24. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных : [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.

25. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.

26. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информ.-метод. материалы, разраб. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.

27. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.

28. Современность как предмет исследования, междунар. науч. конф. (2011; Малаховка). 4 Международная научная конференция "Современность как предмет исследования", 28-30 окт. 2011 г.: сб. материалов / под ред. д-ра соц. наук, проф. Фомина Ю.А.; Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. - Малаховка: [Изд-во МГАФК], 2011. - 172 с.: табл.

29. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.-практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее": сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.

30. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.: ил.

31. Судейство соревнований в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Спортив. подгот.": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.

33. Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений: рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.

34. 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.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.pbleague.ru>
8. <http://www.euroleague.net>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все

		персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «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)

#### 1. 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Баскетбольный зал (42x24м.);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 size) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 size) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Медицинбол – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Скакалки – 70 штук
- Компьютерный класс

#### Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Анализатор жировой массы TBF-300P;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Динамометр кистевой;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Командная система мониторинга сердечного ритма «Polar Team System»;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
  - Эквалайзер Berhringer FBQ;
  - Экран Baronet 152\*203 MW.

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

*Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения*

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-</b>	<b>Количество</b>
--	-------------------

**технического обеспечения**

Учебная аудитория 1

Компьютерный класс 1

Баскетбольный зал (42x24м.) 1

**Технические средства обучения**

Компьютер 1

Мультимедийный проектор 1

Экран 1

Фотоаппарат (кинокамера) 1

**Экранно-звуковые пособия**

Видеозаписи по 1 комплекту

Учебные видеомодули

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Баскетбольные мячи (7 size) По количеству

Обводные стойки студентов в группе

Баскетбольные мячи (6 size)

Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2-4  
2м; 4 м)

Палка гимнастическая (1 м) По количеству

Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг) студентов в группе

Резиновые амортизаторы длинные По количеству студентов в группе

различного сопротивления

Скакалки По количеству  
студентов в группе

Индивидуальные гимнастические коврики По количеству  
студентов в группе

Оборудование для фитнеса: По количеству

Степ-платформы студентов в группе

Мячи BOSU

Фитболы

Балансировочные платформы

**Научная аппаратура и оргтехника**

Акустическая система активная Wharfedale

Titan 12 Active;

Анализатор жировой массы TBF-300P;

68

Видеокамера SONY BCR-CR42E;

Видеомагнитофон и DVD рекордер;

Динамометр кистевой;

Интерактивная доска Smart Board 660;

Командная система мониторинга

сердечного ритма «Polar

Team System»;

Комплект информационных универсальных  
табло для

игровых видов спорта с системой подвеса;

Компьютер комплектации «Стандарт» - (9

шт.);

Компьютер комплектации «ФАЙЛ-

СЕРВЕР»;  
Ноутбук – 3 штуки;  
Проектор Benq PB8263;  
Эквалайзер Berhringer FBQ;  
• Экран Varonet 152\*203 MW.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 1 курса, 1 группы**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **очная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *Зачет 1 семестр, экзамен 2 семестр.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (1 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «История развития баскетбола в России и в мире»	12.09-26.09	0-10
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	12.09-24.11	1-6
3	Доклад на тему «Модельные характеристики выпускников физкультурных вузов, специализирующихся по баскетболу»	02.10-07.10	0-10
4	Презентационная работа (сообщение) по теме «Характеристика игры»	09.10-20.10	3-16
5	Опрос по теме: «Техника игры»	09.10-20.10	0-10
6	Опрос по теме: «Техника нападения. Классификация и терминология»	30.10-03.11	0-10
7	Составление плана-конспекта по теме «Комплексы общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	07.11-12.11	1-3
8	Проведение подготовительной части занятия по теме: «Использование общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	13.11-24.11	1-5
9	Опрос по теме: «Техника защиты. Классификация и терминология»	27.11-01.12	0-5
10	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	05.12-08.12	По таблице
11	Опрос по теме: «Правила соревнований»	18.12-22.12	0-10
12	Посещение занятий	За семестр	До 11
13	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (2 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Реферат, эссе, доклад по теме «Стратегия и тактика в баскетболе»	19.02-22.02	1-5
2	Презентация по теме «Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия»	26.02-02.03	3-8
3	Выступление на семинарах по разделу «Содержание игровой деятельности в баскетболе»	26.03-30.03	1-3
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	26.02-02.03	1-3
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	26.02-30.03	1-5
6	Составление плана-конспекта по теме «Развитие физических качеств баскетболиста»	02.04-13.05	1-3
7	Опрос по теме: «Методика обучения тактике»	16.04-20.04	0-5
8	Заполнение протокола игры	23.04-18.05	1-3
9	Составление технического отчета соревнований	21.05-08.06	2-7
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	21.05-25.05	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	11
12	Сдача экзамена	18.06-29.06	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

#### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3 4 5 6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские городские всероссийские международные	5 6 7 8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

**Условия допуска студентов к сдаче зачета/экзамена для очного отделения.**

- 1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
- 4.Студент допускается к зачету/экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

**Условия получения зачета/экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для очного обучения.**

- 1.100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 1 курса**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет 1 семестр; экзамен 2 семестр.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (1 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «История развития баскетбола в России и в мире»	13.10-19.09	0-10
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	01.12-21.12	1-10
3	Презентационная работа (сообщение) по теме «Характеристика игры»	01.12-14.12	1-10
4	Опрос по теме: «Техника игры»	08.12-14.12	0-10
5	Опрос по теме: «Техника нападения. Классификация и терминология»	08.12-21.12	0-10
6	Проведение подготовительной части занятия по теме: «Использование общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	13.11-24.11	1-10
7	Опрос по теме: «Правила соревнований»	18.12-22.12	0-10
8	Посещение занятий	За семестр	До 10
9	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (2 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Реферат, эссе, доклад по теме «Техника игры»	06.04-12.04	1-10
2	Презентация по теме «Современное состояние баскетбола»	06.04-19.04	5-16
3	Выступление на семинарах по разделу «Содержание игровой деятельности в баскетболе»	13.04-19.04	1-8
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	13.04-26.04	1-8
5	Проведение тренировочного занятия по методике	13.04-26.03	1-8

	обучения технике защиты (по заданию преподавателя)		
8	Заполнение протокола игры	20.04-28.04	1-3
9	Составление технического отчета соревнований	13.04-26.04	2-7
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	27.04-30.04	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	
	университетские	5
	городские	6
	всероссийские	7
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	
	кафедральная	5
	университетская	6
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	
	кафедральная	5
	университетская	6
	всероссийская	7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

#### Условия допуска студентов к сдаче зачета/экзамена для заочного отделения.

- 1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

#### Условия получения зачета/экзамена по текущей успеваемости «автоматом»

- 1.100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 2 курса, 1 группы**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **очная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет 3 семестр; экзамен 4 семестр.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (3 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в Мире»	08.09-24.09	0-8
2	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения тактике, командные действия в нападении»	06.10-15.10	1-5
3	Проведение части занятия по теме «Методика обучения тактике, командные действия в нападении»	06.10-26.10	1-10
4	Презентационная работа по теме «Физическая подготовка»	20.10-29.10	3-15
5	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения тактике, командные действия в защите»	03.11-24.11	1-5
6	Проведение части занятия по теме «Методика обучения тактике, командные действия в защите»	17.11-30.11	1-10
7	Презентация по теме «Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу»	01.12-10.12	3-10
8	Конспектирование литературных источников, подготовка реферата	03.11-17.12	1-8
9	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в Мире»	12.09-24.09	0-5
10	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	05.12-08.12	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	До 10
12	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (4 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по разделу «Психологическая подготовка»	01.02-22.02	3-16
2	Реферат, эссе по разделу «Игровая и соревновательная подготовка»	02.02-08.02	1-10
3	Выступление на семинаре «Теоретическая подготовка»	16.02-26.02	1-6
4	Выступление на семинаре «Организация и управление развитием баскетбола в спортивных и общеобразовательных школах»»	02.03-25.03	1-6
5	Составление планов-конспектов по темам, задачам, контингенту	02.03-01.04	1-6
6	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технического приема (по заданию преподавателя)	23.03-27.04	1-5
7	Выступление на семинаре «Характеристика системы соревнований в баскетболе»	10.04-29.04	1-6
8	Разработка положения о соревновании	01.05-20.05	3-5
9	Написание плана работы секции по баскетболу	29.05-22.06	5-10
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	21.05-15.06	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	06.07-12.07	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

#### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3
		4
		5
		6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские городские всероссийские международные	5
		6
		7
		8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5
		6
		7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5
		6
		7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

**Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.**

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

**Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.**

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 2 курса**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет 3 семестр; экзамен 4 семестр.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (3 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в Мире»	17.11-23.11	0-10
2	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения тактике, командные действия в нападении»	17.11-30.11	1-10
3	Презентационная работа по теме «Физическая подготовка»	24.11-29.11	3-15
4	Проведение части занятия по теме «Методика обучения тактике, командные действия в защите»	14.11-26.11	1-10
5	Презентация по теме «Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу»	24.11-05.12	3-10
6	Конспектирование литературных источников, подготовка реферата	17.11-05.12	1-15
8	Посещение занятий	Весь период	До 10
9	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (4 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по разделу «Психологическая подготовка»	16.03-22.03	3-10
2	Реферат, эссе по разделу «Игровая и соревновательная подготовка»	16.03-25.03	1-10
3	Выступление на семинаре «Теоретическая подготовка»	23.29-18.03	1-8
4	Выступление на семинаре «Организация и управление развитием баскетбола в спортивных и общеобразовательных школах»»	16.03-29.03	1-10



5	Составление планов-конспектов по темам, задачам, контингенту	23.03-29.03	1-10
6	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технического приема (по заданию преподавателя)	23.03-03.04	1-12
7	Выступление на семинаре «Характеристика системы соревнований в баскетболе»	23.03-03.04	1-10
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	30.03-05.04	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	
	университетские	5
	городские	6
	всероссийские	7
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	
	кафедральная	5
	университетская	6
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	
	кафедральная	5
	университетская	6
	всероссийская	7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

#### Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

#### Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку

4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.

5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 3 курса, 1 группы**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **очная**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет 5 семестр; экзамен 6 семестр.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (5 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Проведение части занятия по теме «Средства и методы их применения»	08.09-24.09	1-10
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	08.09-24.09	1-6
3	Доклад на тему «Профилактика травматизма у баскетболистов разного возраста и квалификации»	06.10-12.10	0-5
4	Составление плана-конспекта по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	06.10-19.10	1-6
5	Проведение части занятия по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	09.10-20.10	1-10
6	Презентационная работа (сообщение) по теме «Методика совершенствования физической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	20.10-03.11	3-15
7	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения (совершенствования) броску мяча»	03.11-12.11	1-8
8	Опрос по теме: «Методика совершенствования тактической и игровой подготовленности баскетболистов различной квалификации»	27.11-01.12	0-5
9	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	05.12-08.12	По таблице
10	Опрос по темам ВКР (актуальность, задачи и методы исследования)	18.12-22.12	0-5
11	Посещение занятий	Весь период	До 10
12	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (6 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разного возраста»	26.01-08.02	3-10
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Планирование процесса подготовки баскетболистов на различных тренировочных этапах»	09.02-22.02	1-5
3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	23.02-30.03	1-7
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	23.02-09.03	1-7
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	26.02-30.03	1-5
6	Разработка документов планирования тренировочного процесса	06.04-13.05	3-8
7	Опрос по теме: «Основы планирования спортивной тренировки»	13.04-26.04	0-5
8	Разработка программы организации и положения о проведении массовых соревнований	23.04-18.05	3-5
9	Составление тематического и годового планирования тренировочного процесса по этапам подготовки баскетболистов	18.05-20.06	3-8
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	12.06-20.06	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	29.06-12.07	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</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	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	университетские	3
		городские	4
		всероссийские	5
		международные	6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	университетские	5
		городские	6
		всероссийские	7
		международные	8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	кафедральная	5
		университетская	6
		всероссийская	7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	кафедральная	5
		университетская	6
			7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

**Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.**

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

**Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.**

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

### 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 (баскетбол)**  
 для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 3 курса**  
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
 профиля **Спортивная подготовка**  
 форма обучения **заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет 5 семестр; экзамен 6 семестр.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (5 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	06.10-12.10	1-6
3	Доклад на тему «Профилактика травматизма у баскетболистов разного возраста и квалификации»	06.10-19.10	0-10
4	Составление плана-конспекта по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	06.10-19.10	1-6
5	Проведение части занятия по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	13.10-19.10	1-10
6	Презентационная работа (сообщение) по теме «Методика совершенствования физической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	20.10-26.10	3-15
7	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения (совершенствования) броску мяча»	26.10-27.10	1-8
8	Опрос по теме: «Методика совершенствования тактической и игровой подготовленности баскетболистов различной квалификации»	27.10-01.11	0-5
10	Опрос по темам ВКР (актуальность, задачи и методы исследования)	13.10-27.10	0-10
11	Посещение занятий	Весь период	До 10
12	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (6 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
---	--	------------------	-------------------

1	Презентация (сообщение) по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разного возраста»	26.01-01.02	3-10
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Планирование процесса подготовки баскетболистов на различных тренировочных этапах»	02.02-15.02	1-10
3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	16.02-20.02	1-15
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	09.02-20.02	1-10
6	Разработка документов планирования тренировочного процесса	06.04-13.05	3-15
7	Опрос по теме: «Основы планирования спортивной тренировки»	13.04-22.02	0-10
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	29.06-12.07	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</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	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	
	университетские	5
	городские	6
	всероссийские	7
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление):	
	кафедральная	5
	университетская	6
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных):	
	кафедральная	5
	университетская	6
	всероссийская	7

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

**Условия допуска студентов к сдаче экзамена для заочного отделения.**

- 1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

**Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом»**

- 1.100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.

2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).

3. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.

4. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

#### **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 (баскетбол)**  
для обучающихся **института физического воспитания и спорта, 4 курса, 1 группы**  
направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**  
профиля **Спортивная подготовка**  
форма обучения **очная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет 7 семестр; экзамен 8 семестр.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (7 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	08.09-24.09	1-5
2	Опрос по теме «Анализ и описание тактики нападения и защиты в соревновательных условиях у баскетболистов высокой квалификации»	08.09-24.09	1-6
3	Устный опрос: «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	06.10-12.10	0-5
4	Презентационная работа по теме: «Описание методики определения интенсивности нагрузок у баскетболистов различной квалификации».	06.10-19.10	1-6
5	Проведение занятия по теме «Использование различных нагрузок на тренировочных занятиях баскетболистов»	09.10-20.10	1-5
6	Презентационная работа (сообщение) по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разной квалификации».	20.10-03.11	3-10
7	Составление плана-конспекта по теме «Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	03.11-12.11	1-8
8	Проведение занятия по теме «Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	27.11-01.12	0-5
9	Устный опрос: «Современные средства и методы повышения работоспособности».	05.12-08.12	0-10
10	Устный опрос: «Современная трактовка правил по баскетболу и инновации в методике судейства».	18.12-22.12	0-5

11	Опрос по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	01.12-28.12	До 10
12	Посещение занятий	Весь период	До 10
13	Сдача зачета		10-20
<b>Итого для получения зачета</b>			<b>61-100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (8 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Современная концепция подготовки баскетболистов разного уровня и квалификации»	26.01-08.02	3-10
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Современные подходы к системе контроля и учета в спортивной тренировке».	09.02-15.02	1-5
3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	14.03-30.03	1-7
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	14.03-30.03	1-7
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	20.03-30.03	1-5
6	Опрос по теме: «Управление соревновательной деятельностью баскетболистов высокой квалификации».	06.04-13.05	3-8
7	Презентационная работа: «Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла»	13.04-26.04	0-5
8	Выступление по теме: «Современные программы комплексного контроля подготовленности баскетболистов»	23.04-18.05	3-5
9	Устный опрос: «Маркетинг и менеджмент в баскетболе».	16.05-20.05	3-8
10	Выступление по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	12.05-30.05	0-10
11	Посещение занятий	Весь период	10
12	Сдача экзамена	1.06-07.06	10-20
<b>ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b>			<b>61-100 баллов</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	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер):	
	университетские	3
	городские	4
	всероссийские	5
4.	международные	6
	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета):	5
	университетские	6

	городские всероссийские международные	7 8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

#### Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

#### Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

### 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