

15. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
16. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
17. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
18. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
19. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
20. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
21. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008.
22. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
23. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 3, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009.
24. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 4, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
25. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 5, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2010.
26. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 6, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2011.
27. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 7, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2012.
28. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 8, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2013.
29. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 9, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2014.
30. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 10, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2015.

31. Горбылёв А. М. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 11, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2016.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
33. Годик М. А., Озолин Э. С, Шустин Б. Н. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях // «Теория и практика физической культуры», 1973, № 4. - 56 с.
34. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
35. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
36. Демидова А.К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы: Учеб. пособ. - М.: Рус. яз., 2011. - 201 с.
37. Демченко Н.С. Ката как основное средство интегральной подготовки к соревновательной деятельности в киокусинкай студентов не физкультурно-спортивных вузов. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
38. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 1, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2008. с. 12-32.
39. Демченко Н.С., Горбылев А.М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867) ХИДЕН боевые искусства и рукопашный бой, научно- методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд «Известия» 2009. - 288 стр.
40. Демченко Н.С., Качан А.Б., Дорофеев А.Г. , КИОКУСИНКАЙ типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н.С.Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.

41. Демченко Н.С. Характеристика соревновательной деятельности в ката киокусинкай Научно-практическая конференция преподавателей кафедры ТиМ единоборств «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам» Сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.:РГУФКСиТ-2010.-125\_с.
42. Демченко Н.С. Формирование субъективной оценки микроинтервалов времени у спортсменов киокусинкай высокой квалификации для выступления в ката. «совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Материалы кафедральной научной конференции 2015 года. Часть 1. - Составители: проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д., - М.:Принт Центр. – 2015.- 63 с.
43. Демченко Н.С. «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)» для слушателей групп профессиональной переподготовки по профилю основных образовательных программ, обучающихся в ИПКиППК Направление переподготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2017. – 91 с.
44. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 1 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 47 с.
45. Демченко Н.С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) Тестовый контроль знаний выпуск 2 Методическое пособие направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2016. – 28 с.
46. Демченко Н.С. Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» направление подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 30 с.
47. Демченко Н.С. «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01– РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 38 с.
48. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

49. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
50. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
51. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с., ил.
52. Кузнецов И.Н. Подготовка и оформление рефератов, курсовых и дипломных работ. – Минск: Сэр-Вит, 2010. – 256 с.
53. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.
54. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
55. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС, 1991.
57. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
58. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
59. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
60. Маряшин Ю. Е. Критерии оценки оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
61. Маряшин Ю. Е. Комплекс упражнений для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата. // «Додзё», 2004, № 2.
62. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
63. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.



64. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
65. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. // «Додзё», 2003, № 1, № 4.
66. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ. //«Додзё», 2001, № 8; 2002, №№ 1, 3, 4.
67. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
68. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
69. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
70. Окадзаки Хирото. Обзор ката Сусихо. // «Додзё», 2015, № 2.
71. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
72. Ояма М. Путь к истине. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.
73. Ояма М. Путь каратэ кёкуСинкай. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
74. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.
75. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.
76. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.
77. Рояма Хацуо. Путь мастера Кёкусин. // «Додзё», 2002, № 6.
78. Русский язык и культура речи. Учебник / Под ред. В.И.Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 413 с.
79. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

80. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с., ил.
81. Соловьев О.В., Новиков С.В. Клубы единоборств как современная форма духовного и спортивного воспитания подрастающего поколения. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
82. Тюрин А.А. Методика планирования и организация спортивной тренировки каратиста по киокусинкай. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств. – М. : Светотон, 2010. – 89 с.
83. Танюшкин А. И., Фомин В. П., Слущкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК. Выпуски 1 – 3. М.: издательство «Орбита», 2006-2007.
84. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Самозащита в системе будо-каратэ и система самозащиты на базе Кёкусинкай. // «Додзё», 2003, № 3.
85. Танюшкин А. И. «Мокусю ямэ!». – М.: издательство «Русь», 1997. – 190 с.
86. Тваладзе Г. М. Анатомический анализ движений человеческого тела. М.: Медицина, 1964.
87. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -206 с.
88. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

89. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
90. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
91. Фомин В. П. Медитация на тему «Сантин». // «Додзё», 2001, № 6
92. Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула будо (путевые заметки с прологом и эпилогом). // «ДОДЗЁ», 2002, №№ 4-5.
93. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
94. Фомин В. П. В додзё Оямы Масутацу (1961-1965). Интервью с ханси Стивом Арнейлом. // «Додзё», 2001, № 6.
95. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
96. Черный В. Г. Спорт без травм. М.: Физкультура и спорт, 1988.
97. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
98. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
99. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
100. Шинков С. О.. Особенности подготовки спортсменов высшей квалификации. // «Додзё», 2002, № 3.
101. Шестакова В.Б., Теория и практика дзюдо: учебник для ВПО – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.
102. Щитов В. Бокс для начинающих. –М.:Файр-ПРЕСС, 2001.
103. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

**«Интернет»:**

[sportlib@umail.ru](mailto:sportlib@umail.ru) Электронный адрес отраслевой библиотеки

РГУФКСМиТ

[www.rsbi.akr.ru](http://www.rsbi.akr.ru) Электронный адрес аккредитованной по виду спорта

киокусинкай Ассоциации кюкусинкай России (АКР)

[www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru) Электронный адрес Федерации кёкусин-кан каратэ-

до России, представляющей группу дисциплин кёкусинкан.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности

	<p><i>-Microsoft Word</i></p> <p><i>-Microsoft Excel</i></p> <p><i>-Microsoft PowerPoint</i></p> <p><i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i></p> <p><i>Редактор табличный,</i></p> <p><i>Редактор деловой графики и презентаций</i></p> <p><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа.</p> <p>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
6.	Microsoft Office Access	<p>Система управления базой данных.</p> <p>Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.</p>
7.	Microsoft Visio	<p>Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по</p>

		мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

### **7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

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

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

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

#### **7.4. Спортивный инвентарь**

7.4.1. Набивные спортивные мешки.

7.4.2. Набивные спортивные подушки (макивары).

7.4.3. Традиционное оружие дзё. (*палка длиной 130 см и диаметром 2 см*).

7.4.4. Традиционное тренировочное оружие бокэн (деревянная имитация катаны).

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<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 темам: 1. Кيوкусинкай как школа каратэ 2. Становление школы Кيوкусинкай 3. Терминология и классификация кюкусинкай	3 неделя 9 неделя 12 неделя	2 2 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Значение тренера в воспитании и тренировочном процессе в кюкусинкай 2. Кюкусинкай как школа каратэ 3. Становление школы Кюкусинкай 4. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 5. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 6. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях Кюкусинкай, методы оказания первой доврачебной помощи, укрепление здоровья занимающихся Кюкусинкай, их личная и общественная гигиена.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя 15 неделя	2 2 2 2 2 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Терминология традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 2. Классификация традиционной базовой и спортивной техники кюкусинкай 3. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку	13 неделя 15 неделя 10-14 недели	2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Место Кюкусинкай в государственной системе физического воспитания населения	9 неделя	3



	России. 2. Значение Киокусинкай для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах и других силовых структурах России. 3. Модель специалиста по профилю «тренер-преподаватель по Киокусинкай». 4. Характеристика Киокусинкай как вида спорта и средства физического воспитания. 5. Возникновение, этапы развития и основные особенности каратэ как системы рукопашного боя без оружия, средства физического воспитания и вида спорта. 6. Специфика Киокусинкай как школы каратэ. 7. Причины травматизма на занятиях и соревнованиях по Киокусинкай	15 неделя 31 неделя 37 неделя	5 5 3
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку 2. Базовая техника кюкусинкай 3. Организация и проведение и судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай 4. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	23 неделя 29 неделя 36 неделя 38 неделя	2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. История кюкусинкай в СССР 2. Современное состояние кюкусинкай в России и в Мире 3. Развитие кюкусинкай как вида спорта 4. Этикет Кюкусинкай. 5. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 6. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	27 неделя 31 неделя 33 неделя 35 неделя 38 неделя 39 неделя	2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Начальные индивидуальные комплексы Сакуги тайкёку 2. Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку ура 3. Основы техники работы с оружием (дзё/бокэн/бо) 4. Организация и проведение соревнований по тамэсивари 5. Судейство соревнований по тамэсивари кюкусинкай	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя	2 2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Абсолютные и весовые чемпионаты Японии,		

	мира и Европы по кумитэ среди мужчин.	24-26 недели	5
	2. Развитие женского спортивного Киокусинкай в мире.	27-30 недели	5
	3. Развитие детского спортивного Кёкусинкай в мире.	27-30 недели	5
	4. Чемпионаты Японии, мира и Европы по ката.	30-31 недели	5
	5. Первенства Японии, мира и Европы по кумитэ.	32-33 недели	5
	6. Развитие Киокусинкай после смерти Оямы Масутацу в мире.	32-33 недели	5
	7. Хронология, причины возникновения различных версий Киокусинкай и их лидеры.	34-35 недели	5
	8. Правила поведения в додзё, на соревнованиях и в повседневной жизни.	36-37 недели	5
	9. Значение набивки, методические рекомендации набивки ударных частей рук и ног (буи танрэнхо).	38-39 недели	5
	10. Теория разбивания твердых предметов в киокусинкай.	39-40 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ити. 2. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан сонно ни. 3. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно сан. 4. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно ён. 5. Базовый индивидуальный комплекс Пинъан сонно го.	6 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя	2 5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Традиционные требования к тренировочному процессу в кюкусинкай 2. Средства, методы и условия тренировки в традиционном кюкусинкай 3. Связь традиций и спорта в кюкусинкай 4. Базовые индивидуальные комплексы Пинъан	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Традиционная базовая техника кюкусинкай 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ити 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ни 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно сан 5. Выполнить и терминологически описать	2-4 недели 5 неделя 6-8 недели 8-10 недели	2 2 2 2

	базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно ён	11-12 недели	2
	6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Пинъан соно го	13-14 недели	2
	7. 10 базовых кихон-бункай к Пинъанам	15-16 недели	2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Физиологические механизмы двигательных реакций. 2. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Технология наблюдения за противником (МЭЦУКЭ). 3. Методы дыхания в Киокусинкай (КОКЮХО). 4. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления (ДЗЮГОДЗЮХО). 5. Влияние классификации спортивной техники Киокусинкай на методику обучения и тренировки. 6. Виды боевых дистанций в киокусинкай. Чувство дистанции (МААИ КАН) и его развитие.	5-6 недели	5
		7-8 недели	5
		9-10 недели	5
		11-12 недели	5
		13-14 недели	5
		15-16 недели	5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся  
зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Традиционные и современные методы развития физических качеств в кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	30 неделя 37 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Гибкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 2. Ловкость, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 3. Специальная физическая подготовки в кюкусинкай 4. Сила, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 5. Выносливость и традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 6. Быстрота, традиционные и современные методы её развития в кюкусинкай 7. Организация и проведение соревнований по 8. Судейство соревнований по кумитэ	22 неделя 23 неделя 24 неделя 25 неделя 26 неделя 27 неделя 30 неделя 35 неделя	3 3 3 3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Гибкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 2. Ловкость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 3. Сила, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её	22 неделя 23 неделя	3 3

	развитию 4. Выносливость, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по её развитию 5. Быстрота, тестирование и подбор общих и специализированных упражнений по развитию скоростных качеств. 6. Судейство соревнований по кумитэ киокусинкай	24 неделя  25 неделя  26 неделя  31-40 недели	3  3  3  3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Эволюция правил соревнований по кумитэ киокусинкай 2. Роль физической подготовки в занятиях Киокусинкай. 3. Гибкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 4. Быстрота, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 5. Ловкость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 6. Сила, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 7. Выносливость, традиционные и современные методы ее развития в Киокусинкай. 8. Виды соревнований по кумитэ и способы их проведения. 9. Особенности судейской терминологии и жестов при проведении соревнований по кумитэ в различных группах дисциплин.	22 неделя  23 неделя  24 неделя  25 неделя  26 неделя  27 неделя  30 неделя  35 неделя  38 неделя	3  3  3  3  3  3  3  3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Техническая подготовка в кюкусинкай	14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Средства, методы и условия организации занятий по кюкусинкай в системе дополнительного образования. 2. Техническая подготовка в кюкусинкай. 3. Понятия стратегии и тактики в кюкусинкай. 4. Цели и задачи тактической подготовки в кюкусинкай.	7 неделя 9 неделя 10 неделя 12 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Написание годовой программы ознакомительного уровня по кюкусинкай по требованиям предъявляемым к программам физкультурной направленности системой дополнительного образования. 2. Методы, используемые в обучении и совершенствовании спортивной технике. 3. Выбор стратегии и тактики в дисциплинах кюкусинкай. Применение различных тактических моделей в различных дисциплинах кюкусинкай.	10 неделя 12 недели 15 неделя	5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Особенности построения тренировочного процесса в системе дополнительного образования. 2. Технический арсенал спортсмена в кюкусинкай и закономерности его формирования. 3. Общая характеристика тактики Кюкусинкай	1-5 недели 6-10 недели	5 5 5

	и ее значение для становления мастерства бойца. 4. Контроль в киокусинкай — сущность, разновидности, принципы. 5. Взаимосвязь техники и тактики в киокусинкай. 6. Теоретическая подготовка в киокусинкай. 7. Специфика, частота, локализация причины, профилактика заболеваний спортсменов в киокусинкай избранной специализации (различного пола, возраста, квалификации и весовых категорий).	11 неделя 12 неделя 13 неделя 14 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Усложненные базовые ката кюкусинкай 2. Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ кюкусинкай	28 неделя 39 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Специальная психологическая подготовка в кюкусинкай 2. Организация и проведение соревнований по ката кюкусинкай 3. Судейство соревнований по ката кюкусинкай	26 неделя 31 неделя 36 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Санчин. 2. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Цукино 3. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай дай 4. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Гэкисай Сё 5. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Найфанчи 6. Выполнить и терминологически описать базовый индивидуальный комплекс Сайфа 7. Судейство соревнований по ката. 8. Написание статьи по материалам курсовой работы	24-25 недели 24-25 недели 26-28 недели 28-29 недели 29-30 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Анализ правил соревнований по ката в		

	различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай.	24-25 недели	5
	2. Организация соревнований по ката киокусинкай.	26-27 недели	5
	3. Психологический контроль в киокусинкай (общая характеристика).	28-29 недели	5
	4. Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде подготовки спортсмена в ката/кумитэ киокусинкай.	30-31 недели	5
	5. Психологическая подготовка бойца непосредственно в день выступления.	32-33 недели	5
	6. Сравнительный анализ регламентов выступления в ката в различных группах дисциплин.	34-35 недели	5
	7. Роль и значение психической подготовки в различных дисциплинах киокусинкай.	36-37 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Усложненные ката произвольной программы кюкусинкай	6-10 недели	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Общие понятия психической подготовки в кюкусинкай 2. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай 3. Основные средства и условия для спортивной подготовки в кюкусинкай 4. Средства и условия для восстановления спортсменов в кюкусинкай 5. Подготовленность спортсмена в кюкусинкай 6. Принципы, общие правила и положения реализации спортивной подготовки в кюкусинкай 7. Организация спортивно массовых мероприятий по кюкусинкай	3 неделя 5 неделя 7 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 14 неделя	5 5 5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление упражнений для идеомоторной тренировки для спортсменов различного уровня. 2. Разработка микроциклов для спортсменов кюкусинкай для различных этапов спортивной тренировки. 3. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды по кумитэ (ката) 4. Практическое выполнение программ спортивной подготовки и их коррекция 5. Организация номера для показательных выступлений. 6. Выполнить и терминологически описать	4 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели	5 5 5 5 5

	усложненное ката произвольной программы киокусинкай (на выбор).	12-16 недели	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Воспитание морально-волевых качеств в кюкусинкай. 2. Особенности проведения соревнований по весовым категориям и в абсолютных соревнованиях в различных группах дисциплин. 3. Сравнительный анализ правил соревнований KWU и АКР. 4. Маятниковые мезоциклы подготовки: варианты, этапы, их продолжительность, цели, задачи, средства, методы и формы организации в кюкусинкай. 5. Тренировочный макроцикл: варианты продолжительности, структуры, направленности подготовки. 6. Отбор кандидатов в сборную команду по избранной дисциплине кюкусинкай (разновидности, принципы, условия, критерии спортивного мастерства). 7. Анализ переводных тестов в Типовой программе спортивной подготовки по кюкусинкай и Стандарте по виду спорта кюкусинкай.	5-6 недели 7-8 недели 9-10 недели 11-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 15-16 недели	5 5 5 5 5 5 5
6	Сдача зачета ( <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 (киокусинкай) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Управление спортивной подготовкой в кюкусинкай	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Интегральная подготовка в кюкусинкай 2. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов в кюкусинкай 3. Спортивная подготовка в кюкусинкай 4. Основные средства контроля и учета в кюкусинкай 5. Регламентирующая документация по виду спорта кюкусинкай	26 неделя	5
		30 неделя	5
		34 неделя	5
		36 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление единого календарного плана по федерации 2. Внесение предложений на внесение изменений в Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) 3. Анализ действующей единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 4. Выполнить анализ действующих регламентов по группам дисциплин кюкусинкай. 5. Написание статьи по теме исследовательской работы.	28 неделя	5
		31 неделя	5
		36 неделя	5
		36 неделя	5
		39 неделя	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения в различных дисциплинах кюкусинкай. 2. Интегральная подготовка в кюкусинкай (на примере выбранной дисциплины).	23 неделя	5
		25 неделя	5

	3. Обеспечение условий, для эффективной тренировки спортсмена в киокусинкай.	26 неделя	5
	4. Медицинское и педагогическое обследование спортсменов в киокусинкай.	28 неделя	5
	5. Составление общих и индивидуальных планов и программ подготовки в киокусинкай (специализация на выбор).	29 неделя	5
	6. Основные средства контроля и учета в киокусинкай.	30 неделя	5
	7. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в киокусинкай.	31 неделя	5
	8. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	32 неделя	5
6	Сдача экзамена ( <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, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Экз	Формы промежут очной аттестаци и (по семестрам)
			Л	П	СР С	Экз		
1	«Введение в курс специализации киокусинкай»	1	6	12	18		<b>зачет</b>	
2	«История кюкусинкай»	1	2	14	20			
3	«Новейшая история развития киокусинкай»	1	2	16	18			
4	«Основы безопасности, этикета и гигиены в кюкусинкай»	1	2	14	20			
5	«Терминология и классификация киокусинкай»	1	4	10	22			
6	«Основы техники разбивания твердых предметов»	2	2	6	10			
7	«Основы техники традиционного и спортивного кюкусинкай»	2	4	14	18		<b>Экзамен</b>	
8	«Начальные индивидуальные комплексы Тайкёку»	2	4	16	16			
9	«Организация, проведение и судейство соревнований по тамэсивари»	2	4	18	14			
10	«Основы техники работы с оружием»	2	2	8	8			
11	«Задачи и организация НИР и УИРС по кюкусинкай»		4	16	16			
12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9		
13	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка годовой работы»	3	6	18	12		<b>Зачет</b>	

14	«Средства, методы и условия тренировки в традиционном киокусинкай»	3	4	18	14		
15	«Связь традиций и спорта в киокусинкай»	3	4	18	14		
16	«Базовые индивидуальные комплексы Пинъан»	3	4	18	14		
17	«Общая физическая подготовка в киокусинкай»	4	4	12	20		
18	«Специальная физическая подготовка в киокусинкай»	4	2	12	22		
19	«Традиционные и современные методы развития и совершенствования физических качеств в киокусинкай»	4	4	28	4		
20	«Организация, проведение и судейство соревнований по кумитэ»	4	4	20	12		
21	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
22	«УНИРС в ВУЗах. Подготовка курсовой работы»	5	4	16	16		<b>Зачет</b>
23	«Средства, методы и условия организации спортивных занятий по киокусинкай в системе дополнительного образования»	5	4	14	18		
24	«Виды подготовки в киокусинкай»	5	8	16	12		
25	«Техническая подготовка в киокусинкай»	5	4	14	18		
26	«Усложненные базовые ката киокусинкай»	6	4	14	18		<b>Экзамен, Курсовая работа</b>
27	«Специальная психологическая подготовка в киокусинкай»	6	4	12	20		
28	«Организация, проведение и судейство соревнований по ката»	6	6	16	14		
29	«Базовые ката обязательной программы киокусинкай»	6	2	14	20		
30	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
31	«Воспитание моральных и волевых качеств в киокусинкай»	7	4	14	2/ 16		<b>Зачет</b>
32	«Усложненные ката произвольной программы киокусинкай»	7	4	14	2/ 16		

33	«Организация учебно-тренировочный процесс по киокусинкай в системе ДЮСШ»	7	4	14	2/ 16		
34	«Организация спортивно-массовых мероприятий по киокусинкай»	7	2	16	2/ 16		
35	«Интегральная подготовка в киокусинкай»	8	2	8	8		<b>Экзамен</b>
36	«Соревнования по дисциплинам киокусинкай, непосредственная подготовка и участие в них»	8	6	10	20		
37	«Управление спортивной подготовкой в киокусинкай»	8	6	12	18		
38	«Регламентирующая документация по виду спорта киокусинкай»	8	4	12	20		
39	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		16	20		
40	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1440 часов</b>			<b>14</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	<b>36</b>	
			<b>0</b>	<b>6</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 фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

\_\_\_\_\_

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

### 1. Цель освоения дисциплины

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

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

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

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: – принципы и методы обучения в плавании, беге,	4		

<p>фехтовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>			
<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 современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по современному пятиборью.</li> </ul>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в стрельбе и верховой езде;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом.</p>	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> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<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> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье.</p>	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> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в</p>			

	современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья; принципов построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности	1		
	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья.	8		
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.			
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев			
<b>ОПК-6</b>				
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по современному пятиборью; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам современного пятиборья; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по современному пятиборью; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в современном пятиборье;	2		

	– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1		
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности	6		
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по современному пятиборью знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в современном пятиборье с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в современном пятиборье; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			

<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в современном пятиборье	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям современным пятиборьем	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 современным пятиборьем			
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем			
<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 современном пятиборье; – 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 современном пятиборье.			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в современном пятиборье	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам современного пятиборья			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в	6		

	соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в современном пятиборье; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном пятиборье; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном пятиборье	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;			



	– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			
<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 современном пятиборье с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном пятиборье			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном пятиборье	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 (современное пятиборье)»

##### 4.1 Очная форма обучения

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: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 современного пятиборья»		2	10	6		
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье»		2	14	20		
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье»		2	16	18		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие в видах современного пятиборья»		2	14	20		
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность современного пятиборья»		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 зачетных единиц – 36 часов) «Основы техники бега»		4	8	24		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники плавания кролем на груди»		4	8	24		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники стрельбы из пистолета»		4	14	18		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники верховой езды с преодолением препятствий»		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники фехтования на шпагах»		6	18	12		
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью»		4	16	34		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
<b>Всего за I курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часо (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 в циклических видах современного пятиборья»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения в технических видах современного пятиборья»		6	18	39		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения пятиборцев»		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 пятиборцев»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики		4	20	12		

	исследования в современном пятиборье»						
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
<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 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в современном пятиборье»		4	12	20		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье»		4	12	20		
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки пятиборцев»		6	36	12		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		4	12	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, Курсовая работа</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	18	14		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев»		4	18	14		
3.7	Модуль 28		6	18	12		

	(1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»						
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
<b>Всего за III курс: 342 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 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой пятиборцев»		4	14	18		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев»		4	14	18		
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетной единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности пятиборца»		2	16	18		
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-		4	14	-		

	педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью						
<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 35 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»			8	10		
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация пятиборцев»		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 современном пятиборье»		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	
<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 современного пятиборья» Лекции – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

**1.1. Содержание курса «Теория и методика современного пятиборья». 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 современному пятиборью.

### *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. Современное пятиборье в системе физического воспитания. практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 2 часа*

Анализ регламентов соревнований по видам современного пятиборья и комплекса в целом, особенностей соревновательных упражнений в эстафетных состязаниях, различий в составе соревновательных упражнений в предварительном и финальном этапе соревнований.

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в комплексе современного пятиборья.

Основные показатели физического развития и функционального состояния пятиборцев.

### *Самостоятельная работа - 2 часа*

1. Выявить уровень результатов выступления в видах современного пятиборья и в комплексе у сильнейших пятиборцев 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 современным пятиборьем.

**1.3. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

*Лекция – 2 часа*



Возникновение современного пятиборья. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране. Создание центров подготовки пятиборцев. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры. Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Развитие теории и методики современного пятиборья.

Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.

Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Пятиборье как центральный вид состязаний древних олимпиад. Роль Пера де Кубертена в создании офицерского олимпийского пятиборья. Дебют советских пятиборцев на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене – 2 часа.

2. Этапы развития современного пятиборья в СССР. Выступления Российских пятиборцев на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития современного пятиборья 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 пятиборцев России и мира.

2. Посещение музея современного пятиборья на спорткомплексе "Северный".

3. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью со дня его основания.

4. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.

**2. Модель 2 (1 кредит – 36 часов) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье- Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**2.1 Сведения о спортивной лошади – лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

#### ***Лекция – 2 часа***

Основы анатомии и физиологии спортивной лошади. Породы спортивных лошадей. Движения лошади: шаг, рысь, галоп. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Нормы нагрузок и продолжительности работы лошади.

Сочетание тренировочной работы с нормами и порядком кормления. Правила размещения и содержания конского состава и ухода за спортивной лошастью.

Снаряжение спортивной лошади: спортивное седло, подпруги, стремена и путлища, оголовье. Седлание и взнуздывание. Значение исправности и правильной подгонки снаряжения для сохранения работоспособности лошади и безопасности езды всадника. Основы подготовки спортивной лошади.

Контроль за состоянием здоровья лошади. Спортивный травматизм лошади и меры его предупреждения.

***Практические занятия – 4 часа***

1. Оборудование конно-спортивного манежа и открытой площадки для верховой езды. Типы препятствий для занятий и соревнований по верховой езде, их изготовление и ремонт. Конское снаряжение, его размещение, хранение и ремонт – 2 часа.
2. Характеристика анатомического строения и систем организма лошади. Содержание, кормление спортивной лошади и уход за нею. Снаряжение спортивной лошади. Породы спортивных лошадей. Основы подготовки спортивной лошади – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Законспектировать основные правила содержания спортивной лошади – 4 часа.
2. Составить расписание занятий по верховой езде на каждую лошадь с учетом квалификации спортивных групп – 2 часа.

**2.2. Содержание и уход за электрооборудованием в фехтовании. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Оборудование фехтовального зала. Фехтовальный инвентарь, его размещение, хранение и правила пользования. Монтровка простой и электрифицированной шпаги. Устройство и принцип работы электрофиксатора уколов. Выявление и устранение неисправностей в системе электрооборудования. – 2 часа.
2. История развития технологии регистрации уколов в фехтовании на шпагах. Личное электрооборудование спортсмена и требования к нему. Подготовка личного электрооборудования к соревнованиям – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Установка электрооборудования на места фехтовальных боев. Работа с электрооборудованием во время боев в различных режимах. Сбор и укладка электрооборудования в места хранения – 2 часа.
2. Электрификация шпаги и подготовка ее к работе на электрооборудовании. Устранения неисправностей в электрооборудовании – 4 часа.

**2.3. Оборудование для стрельбы из пистолета лазером. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Оборудование стрелкового тира. Хранение оружия, уход за ним, правила пользования и эксплуатации. Материальная часть пистолета. Отладка пистолета и подготовка к стрельбе. Мишень фиксирующая качество выстрелов из лазерного пистолета – 2 часа.
2. Конструкция и механизмы пневматического пистолета. Механизм зарядки и выстрела. Разборка и сборка пневматического пистолета. Изучение инструкций по эксплуатации оборудования для стрельбы лазером. Оснащение пневматического пистолета лазерной насадкой – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов 4 часа***

1. Оборудование мест для стрельбы из пистолета лазером – 2 часа.
2. Работа с лазерным оборудованием. Укладка лазерного оборудования в места хранения – 2 часа.

**2.4. Обеспечение занятий по плаванию и бегу. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Оборудование плавательного бассейна. Раздевалки, душевые, баня, тренажерный зал, вспомогательный инвентарь для занятий плаванием. Режим работы плавательного бассейна университета. Правила поведения на занятиях по плаванию – 1 час.

2. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по бегу. Ознакомление с легкоатлетическим манежем университета и временем его работы, требования к обуви и одежде для занятий бегом, правила перемещения в манеже во время учебных и тренировочных занятий – 1 час.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Изучение инструкций и правил поведения в ванне бассейна и подсобных помещениях – 2 часа.

2. Составление графика посещения бассейна и легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы – 2 часа.

**3. Модель 3 (1 кредит – 36 часов) Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

**3.1. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов**

***Лекция – 2 часа***

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.

Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.

Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.

Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах. Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

***Практические занятия – 4 часа***

Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье:

- предварительные и финальные состязания по видам современного пятиборья – 2 часа;

- эстафетные состязания среди команд из 2-х и 3-х человек – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Перерисовать схему боевых действий в фехтовании на шпагах и проанализировать ее – 2 часа.

2. Разработать схему действий пятиборца в комбинированном испытании из бега и стрельбы – 2 часа.

3. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную

деятельность пятиборца в плавании и верховой езде – 2 часа.

### **3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов современного пятиборья. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов 6 часов**

#### ***Практические занятия – 6 часов***

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении видам современного пятиборья. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки спортсменов многоборцев. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в каждом виде современного пятиборья.

#### ***Самостоятельная работа студентов 6 часов***

1. Изучение терминологии используемой тренером на занятиях по видам современного пятиборья – 2 часа.
2. Просмотр терминологических справочников включающих разделы обучения двигательной деятельности – 2 часа.
3. Научиться формулировать основные термины, используемые на тренировках по комплексу современного пятиборья – 2 часа.

### **3.3. Судейская терминология. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

#### ***Практические занятия – 6 часа***

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья – 2 часа.
2. Термины, характеризующие готовность оружия и другого инвентаря к соревновательной деятельности – 2 часа.
3. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований в современном пятиборье – 1 час.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем – 1 час.
3. Изучение терминологии используемой судьями на соревнованиях по видам современного пятиборья – 2 часа.
4. Просмотр соревнований по одному из видов современного пятиборья с целью выявления частоты применения основных судейских терминов – 2 часа.

### **4. Модель 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие в видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

#### **4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

##### ***Лекции – 2 часа***

Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на

функциональные структуры организма спортсмена занятий видами современного пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в соответствии с видом современного пятиборья.

Определение наиболее эффективной формы организации занятия, установка и уборка оборудования, раздача и сбор оружия, распределения лошадей между спортсменами.

#### ***Самостоятельная работа студентов -4 часа***

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами современного пятиборья.

### **4.2. Задачи и содержание частей занятия по видам современного пятиборья. 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 видам современного пятиборья. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по видам современного пятиборья – 2 часа.

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по фехтованию, стрельбе и верховой езде – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья у личных тренеров – 2 часа.

2. Написание собственных конспектов занятий по плаванию и бегу – 2 часа.

### **4.3. Организация и методика проведения частей занятий по видам современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по фехтованию и стрельбе – 2 часа.

2. Проведение подготовительных частей учебно-тренировочного занятия по бегу и плаванию – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Проведение заключительных частей занятий по стрельбе и фехтованию – 2 часа.

2. Проведение заключительных частей занятий по плаванию и бегу – 2 часа.

### **4.4. Обеспечение безопасности при обучении видам современного пятиборья. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по фехтованию и верховой езде. Изучение правил безопасного обращения с огнестрельным оружием, поведение на огневом рубеже и сдача микрозачета – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу – 2 часа.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу – 2 часа.

**4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия с пятиборцами. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях фехтованием – 2 часа.

2. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями к помещениям бассейна. Беседа с врачом бассейна – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Написание реферата на тему «Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации лошади» – 2 часа.

2. Описание гигиенических требований к помещению тира – 2 часа.

**5. Модель 5 (0,5 кредит – 18 часов) Оздоровительная направленность современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часа**

**5.1. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часов**

***Лекции – 2 часа***

Воспитание трудолюбия. Правильное сочетание работы или учебы с занятиями современным пятиборьем. 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 видах.

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 пятиборьем 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 пятиборца – 2 часа.

2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств пятиборца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках видами современного пятиборья – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Расписать режим дня пятиборца.
2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебой в университете.

**5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма пятиборцев. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния пятиборцев - 2 часа.

2. Тестирование психических функций группы занимающихся пятиборьем. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся пятиборьем. 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 комплексов современного пятиборья. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Описание оздоровительного воздействия каждого из видов современного пятиборья. Комплексный эффект воздействия видов современного пятиборья на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях современным пятиборьем - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Обсуждение примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

2. Составление примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

6. **Модель 6 (0,75 кредита – 27 часов) Основы техники бега. Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа.**

### *Лекция – 4 часа*

Характеристика бега и его место в комбинированном виде и комплексе современного пятиборья в целом.

Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Структура цикла бегового шага: периоды, фазы и моменты. Положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности преодоления дистанции между этапами прохождения огневого рубежа. Особенности техники бега по различной местности и грунту. Индивидуализация техники бега в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств пятиборцев.

### *Практические занятия – 8 часа*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике кроссового бега. Практический разбор техники бега: положения туловища и головы, движений рук, движений ног за один цикл бегового шага – 2 часа
2. Замеры параметров скорости бега: длины и частоты шагов. Выполнение различных беговых упражнений – 2 часа.
3. Написать характеристику техники бега. Периоды, фазы и моменты бегового шага – 2 часа
4. Особенности техники бега по различной местности и грунту – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 24 часа*

1. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на средние и дистанции – 4 часа.
2. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на длинные дистанции – 4 часа.
3. Особенности техники бега пятиборцев- 4 часа.
4. Изучение причин особенностей техники бега пятиборцев – 4 часа.
5. Описать влияние стрелкового упражнения на характер бега по дистанции – 4 часа.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсменов на технику бега – 4 часов.

7. **Модель 7 (1 кредит – 36 часов) Основы техники плавания кролем на груди. Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа.**

### *Лекция – 4 часа*

Кроль на груди – основной стиль плавания в современном пятиборье. Общая характеристика техники плавания способом кроль. Основы техники плавания способом кроль. Положение тела и головы пловца. Угол «атаки». Силы, действующие на пловца в воде.

Фазовая структура полного цикла гребка рукой. Сочетание движений руками при плавании кролем. Движения ногами. Дыхание. Сочетание движений руками, ногами с дыханием. Темп и «шаг» пловца. Изменения в технике в зависимости от скорости



плавания. Индивидуальные особенности техники плавания. Основные ошибки в технике плавания кролем.

Техника стартов и поворотов.

### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Демонстрация и разбор киноматериалов, графических записей и т.д. по технике плавания способом кроль на груди. Анализ фаз при полном цикле гребка рукой: вход руки в воду, захват воды, подтягивание (первая половина гребка), отталкивание (вторая половина гребка), выход руки из воды, пронос руки под водой. Анализ движений ногами. Анализ техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Разбор основных ошибок и недостатков в технике плавания кролем – 4 часа.

2. Проплавание отрезков и дистанций на технику и ее совершенствование. Анализ техники старта и поворотов – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 24 часа***

Выявить основные составляющие техники плавания кролем на груди. Определить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания. Раскрыть воздействия сил, действующих на пловца в воде.

Описать фазовую структуру полного цикла гребка рукой. Наиболее распространенные сочетания движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем.

Влияние скорости плавания на изменения темпа и «шага» пловца

Основные ошибки в технике плавания кролем начинающих пятиборцев.

Расписать составляющие техники старта и поворота, а также основные требования к их выполнению.

**8. Модель 8 (1 кредит – 36 часов) Основы техники стрельбы из пистолета. Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

### ***Лекция – 4 часа***

Особенности стрельбы в современном пятиборье. Понятие о прицельном выстреле. Краткая характеристика и основные критерии техники стрельбы. Элементы техники выполнения выстрела из пистолета: подготовка, держание пистолета (хватка), прицеливание, управление спуском, дыхание. Координационная связь элементов техники при выполнении выстрела в целом. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.

### ***Практические занятия – 14 часов.***

1. Ознакомление с устройством пистолета, заряданием, взаимодействием частей и механизмов при выстреле, отладкой и подготовкой пистолета к стрельбе, правилами эксплуатации и хранения оружия – 2 часа.

2. Анализ элементов техники выполнения выстрела – 2 часа.

3. Подготовка: положение ног, туловища, рук, головы, основные ошибки – 2 часа.

4. Хватка: положение пистолета в руке, усилия при держании рукоятки пистолета, основные ошибки – 2 часа.

5. Прицеливание: прицельные приспособления и их расположение, «точка-район» прицеливания, концентрация зрения при прицеливании, «отметка» выстрела, основные ошибки. Управление спуском: положение указательного пальца на спусковой крючке, развитие усилия при нажиме на спусковой крючок, координация управления спуском и прицеливания, варианты управления спуском, основные ошибки – 2 часа.

6. Дыхание: задержка дыхания в координации с поднятием руки с пистолетом и началом прицеливания, прекращение задержки дыхания с момента выстрела, восстановление нормального дыхания – 2 часа.

7. Анализ техники выполнения выстрела в целом и стрелкового упражнения в регламенте соревнования. Индивидуализация техники выполнения отдельных элементов – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 18 часов***

Описать основы техники стрельбы из пневматического пистолета. Указать особенности стрельбы с применением лазерной насадки. Разобрать технику скоростной стрельбы по правилам современного пятиборья. Выявить влияние на технику стрельбы при ее чередовании с бегом.

**9. Модель 9 (1 кредит – 36 часов) Основы техники верховой езды с преодолением препятствий. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 16 часов.**

### ***Лекция – 4 часа***

Теоретические основы верховой езды. Посадка и воздействие всадника на лошадь. Средства управления лошадью и их применение: воздействие шенкелями, поводьями, туловищем. Дополнительные средства управления: хлыст, шпоры, голос. Сбор лошади. Постановление. Взаимодействие средств управления для выполнения лошадью различных движений: начала движения шагом, движения рысью с шага, движения галопом с шага и рыси, полудержки, полной одержки, поворотов на месте и на ходу, заездов, вольтов.

Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении, продолжении движения.

### ***Практические занятия – 16 часов***

1. Подготовка лошадей к занятию – 2 часа.
2. Взнуздывание и седловка лошади – 2 часа.
3. Посадка на лошадь, слезание, прыжок в седло, спрыгивание – 2 часа.
4. Посадка всадника на месте и при движении лошади на различных аллюрах: положение ног, туловища, рук и головы – 2 часа.
5. Взаимодействие средств управления при посыле лошади шагом, рысью, при подъеме в галоп, при полудержках и остановках, поворотах, заездах, вольтах – 2 часа.
6. Анализ движений лошади, положений и действий всадника при прыжке через препятствия: при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении и продолжении движения – 4 часа.
7. Ошибки в технике прыжка – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 16 часов***

1. Составление требований, предъявляемых к конкуру в современном пятиборье – 2 часа.
2. Посадка всадника при различных аллюрах лошади – 2 часа.
3. Действия всадника при преодолении препятствий лошадью – 2 часа.
4. Особенности действий всадника при преодолении различных препятствий лошадью – 2 часа.
5. Влияние индивидуальных особенностей всадника на технику верховой езды – 4 часа.
6. Влияние на технику верховой езды особенностей лошади – 4 часа.

- 10. Модель 10 (1 кредит – 36 часов) Основы техники фехтования на шпагах. Лекции – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

***Лекции – 6 часов***

Особенности фехтования в современном пятиборье. Классификация приемов фехтования. Технические приемы: основные положения, передвижения, движения оружием (перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, завязывания, отбивы) и их комбинации. Боевые действия: подготавливающие (разведка, маскировка, вызовы, маневрирование), атаки (простые и сложные), защиты и ответы, встречные нападения (контратаки, с прямой рукой). Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.

***Практические занятия – 18 часов***

1. Анализ боевой стойки. Позиции и соединения. Передвижения: шаги вперед (назад), скачки вперед (назад), скрестные шаги вперед (назад), выпад, закрытие с выпада, бросок («стрела»), комбинации приемов передвижения. Движение оружием: перемены позиций и соединений, уколы прямо, переводом, переносом в различные сектора, руку, ногу, маску, показы укола, батманы (прямые, полукруговые, круговые), завязывания (полукруговые, круговые), отбивы (ударные, подстановкой, уступающие, отведением) - 6 часов.

2. Освоение подготавливающих действий: разведки, маскировки (имитации атак и защит), вызовов (ложные нападения с угрозой нанесения укола), маневрирования. Ознакомление с разновидностями атак: простых, с действием на оружие с финтами, комбинированными. Анализ техники защит (прямых, полукруговых, круговых) и ответов. Сложные и обобщающие защиты - 6 часов.

3. Выполнение технических приемов и боевых действий в упражнениях без противника (партера), с использованием мишеней и подсобных снарядов, в парах с различных дистанций – 6 часов.

***Самостоятельная работа студентов - 12 часов***

Самостоятельное выполнение всех изученных на занятиях положений и движений перед зеркалом.

- 11. Модель 11 (1 кредит – 36 часов) Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью». Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 34 часов.**

**11.1. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Значение УИРС в подготовке специалистов по современному пятиборью 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 часов***

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в современном пятиборье и видах спорта родственных современному пятиборью.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа.***

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

**11.2. 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.

**11.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 24 часа**

***Практические занятия – 8 часа***

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы – 2 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 – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 24 часа***

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 – 18 часов.

**12. Модель 12 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**12.1. Повторение первого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Современное пятиборье в системе физического воспитания – 2 часа.
2. Формирование современного пятиборья как олимпийского многоборья – 2 часа.
3. Сведения о спортивной лошади – 2 часа.
4. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье – 1 час
5. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья – 2 часа.
6. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья – 2 часа.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья – 2 часа.
8. Техника фехтования на шпагах – 2 часа.
9. Техника стрельбы из пистолета лазером – 2 часа.
10. Техника верховой езды с преодоление препятствий – 2 часа.
11. Особенности техники плавания вольным стилем на дистанции 100 и 200 м – 2 часа.
12. Особенности бега на дистанции 2000 и 3000 м – 2 часа.
13. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье – 2 часа.
14. 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

- 13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**13.1. Характеристика методов обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

### *Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в циклических видах современном пятиборье. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в циклических видах современного пятиборья. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам пятиборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в циклических видах современного пятиборья.

### *Практические занятия – 4 часа*

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения циклических видов – 2 часа.
2. Анализ построения процесса обучения в плавании и беге – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в циклических видах современного пятиборья – 2 часа.
2. Написание реферата по обучению в одном из циклических видов современного пятиборья – 2 часа.

**13.2. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов**

### *Лекции – 2 часа*

Определение готовности к обучению циклическим видам современного пятиборья: 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 циклических видах современного пятиборья; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании в циклических видах современного пятиборья.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике технических видов современного пятиборья: 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 – 14 часов***

1. Плавание. Упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, погружения в воду, всплытие, дыхание с выдохом в воду, лежание на воде и скольжение. Обучение плаванию способом кроль на груди. Разучивание движений ногами, руками на суше и в воде. Согласование движений ног, рук, дыхания на суше и в воде – 2 часа

2. Предупреждение и устранение ошибок в положении туловища и головы, в движении рук и ног, в дыхании, в согласовании движений – 2 часа

3. Упражнения для совершенствования техники плавания. Обучение технике старта: выполнение подготовительных упражнений на суше, изучение стартового прыжка с бортика бассейна и со стартовой тумбочки. Предупреждение и исправление ошибок – 2 часа

4. Совершенствование техники старта: отработка исходного положения, реакции на стартовую команду, движения рук, толчка, полета и входа в воду, скольжения и своевременного выполнения гребкового движения – 2 часа

5. Обучение технике поворотов (открытого плоского поворота, «маятника», «сальто»): выполнение имитационных и подготовительных упражнений на суше, разучивание подводных упражнений в воде, разучивание поворота по частям с подходом по дну бассейна, с подплыванием к стенке бассейна с расстояния 10-15 см. Совершенствование поворотов при повторных проплываниях различных отрезков – 2 часа

6. Бег. Создание правильного представления о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции (объяснение, демонстрация). Обучение технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища); пробегание отрезков 60, 100 м со средней скоростью. Предупреждение и устранение ошибок. Обучение особенностям техники бега по дистанции с различным рельефом (подъемы, спуски, повороты). Обучение технике преодоления препятствий (канавы, мосты и т.п.). Изменение скорости бега по ходу комбинированного испытания. Бег на определенном пульсе – 2 часа

7. Совершенствование техники кроссового бега по различному грунту и местности разного профиля. Воспитание физических качеств с помощью специальных беговых и прыжковых упражнений – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Определение последовательности использования методов обучения плаванию – 2 часа.
2. Определение последовательности использования методов обучения старта и поворота в плавании кролем на груди – 2 часа
3. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению плаванию – 2 часа.
4. Определение последовательности использования методов обучения бегу – 4 часа.
5. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению бегу – 2 часа.

**14. Модуль 14 (1,75 кредита – 63 часаса). Методика обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.**

**14.1. Характеристика методов обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

*Лекции – 2 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в технтческих видах современном пятиборье. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь принципов.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в технических видах современного пятиборья. Учет переноса навыков при построении обучения в различных технических видах современного пятиборья. Подбор методов и структуры построения процесса обучения в технических видах пятиборья в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в технических видах современного пятиборья.

*Практические занятия – 4 часа*

3. Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения различных технических видов – 2 часа.
4. Анализ построения процесса обучения в фехтовании, стрельбе и верховой езде – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в технических видах современного пятиборья – 2 часа.
2. Написание реферата по обучению в одном из техгтческих видов современного пятиборья – 2 часа.

**14.2. Методика обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 35 часов**

*Лекции – 2 часа*

Определение готовности к обучению в технических видах видах современного пятиборья: 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 упражнений в технических видах современного пятиборья; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании в технических видах современного пятиборья.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении в технических видах современного пятиборья: 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 – 14 часов***

1. **Фехтование.** Основы методики обучения фехтованию. Последовательность обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

2. Последовательность обучения отдельному приему (действию): создание общего представления о приеме. Выполнение приема по частям и в целом в простых условиях. Выполнение приема с постепенным убыстрением, в сочетании с передвижениями, на действия противника (партнера, тренера), оружием.

3. Совершенствование в выполнении приема: вариативное выполнение приема из различных положений и с различных дистанций, в сочетании с другими приемами, в схватках с тактическим противодействием, в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Контроль и оценка эффективности освоения приема (действия).

4. Специальные методы и методические формы обучения: упражнения без противника, на подсобных снарядах, с партнером (упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений с взаимопомощью, игровые упражнения в защитах и ответах, во взаимуроках, в «контрах»), индивидуальные уроки, учебные бои по заданию, тренировочные и соревновательные бои.

Методика обучения основным положениям и передвижениям, атакам уколом прямо, с переводом, с оппозицией, с углом, с захлестом, с обманами (финтами), с действием на оружие, контратакам, защитами, ответами. Разбор общеразвивающих и подводящих упражнений для развития физических качеств и овладения техникой атакующих и защитных действий – 2 часа.

5. Верховая езда. Разбор последовательности обучения верховой езде и преодолению препятствий.

Обучение посадке. Создание общего представления (объяснение, демонстрация). Разучивание посадки на месте, совершенствование в движении на шаге, рыси, галопе. Гимнастические упражнения для укрепления посадки. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением.

Обучение управлению лошадью. Разбор упражнений для обучения управлению лошадью при движении шагом, рысью, галопом, при переводе движения лошади с одного аллюра на другой, при выполнении вольтов, заездов, поворотов, остановок. Обучение управлению лошадью при езде в смене и при самостоятельной езде.

6. Обучение преодолению препятствий. Объяснение и демонстрация техники прыжков. Обучение технике преодоления одиночных препятствий небольшой высоты при езде в смене и самостоятельно. Преодоление «клавишей», отдельных препятствий высотой 110-120 см и систем. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением – 2 часа.

7. Комбинированный вид:

Стрельба. Последовательность обучения. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки: обучение изготовке, прицеливанию, нажиму на спусковой крючок и дыханию в упражнениях в стрельбе без пульки и с пулкой из положения лежа с упора и с применением ремня. Предупреждение и исправление ошибок. Контроль за усвоением.

Методика обучения технике стрельбы из лазерного пистолета. Создание общего представления о выстреле. Расчленение техники выполнения выстрела на отдельные элементы и обучение им. Объединение отдельных элементов и разучивание техники выполнения выстрела в целом. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением техники. Практические упражнения в стрельбе с визуальной оценкой качества выстрела по положению прицельных приспособлений и с фиксацией выстрела оборудованием, стрельба по мишени с разных дистанций.

Дальнейшее освоение техники выполнения выстрела с избирательной обработкой ее отдельных элементов. Отработка техники при выполнении выстрелов в соревновательных условиях.

Закрепление и совершенствование техники с учетом ее индивидуализации и развития специальных физических качеств. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности. Стрелковые упражнения в сочетании с бегом по правилам комбинированного вида современного пятиборья. Контрольные стрельбы и соревнования.

### ***Самостоятельная работа студентов - 35 часов***

1. Определение последовательности использования методов обучения стрельбе из пневматического пистолета – 4 часа.

2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению стрельбе из пневматического пистолета – 4 часа.

3. Определение последовательности использования методов обучения фехтованию на шпагах – 4 часа

4. Описание обучению атакам: простым, с действием на оружие, с финтами, комбинированным – 4 часа.

5. Построение последовательности обучению разновидностям защит с ответом – 4 часа.

6. Определить условия применения контратак и ситуации для их применения. Сформировать последовательность обучения пятиборцев контратакам – 4 часа.

7. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению фехтованию на шпагах – 4 часа.
8. Определение последовательности использования методов обучения верховой езде – 4 часа
9. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению верховой езде – 3 часа.

**15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**15.1. Теоретические основы программирования обучения в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

*Лекции – 4 часа*

Элементы программирования обучения в видах современного пятиборья. Виды программ обучения пятиборцев. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в видах современного пятиборья.

*Практические занятия – 4 часа*

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики видов современного пятиборья.

*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.

**15.2. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов.**

*Практические занятия – 14 часов*

1. Тестирование двигательных способностей начинающих пятиборцев – 2 часа.
2. Подбор средств и методов обучения в видах современного пятиборья – 4 часа.
3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения – 2 часа.
4. Контроль уровня освоения техники соревновательного упражнения по видам современного пятиборья – 2 часа.
5. Создание ступеней освоения техники соревновательных упражнений в видах современного пятиборья – 4 часа.

*Самостоятельная работа студентов - 10 часов*

1. Составление примерной программы обучения плаванию кроль на груди – 2 часа.
2. Составление примерной программы обучения стрельбе из пневматического пистолета – 2 часа.
3. Составление примерной программы обучения фехтованию на шпагах – 2 часа
4. Составление примерной программы обучения верховой езде – 2 часа
5. Составление примерной программы обучения технике бега – 2 часа.

**16. Модуль 16 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по современному пятиборью. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**16.1. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью. Лекция – 4 часа.**

*Лекции – 2 часа*

Значение и виды соревнований в современном пятиборье. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Подготовка конского состава. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по видам современного пятиборья.

Мероприятия до начала соревнований. Открытие соревнований. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями. Закрытие соревнований. Подведение итогов соревнований.

**16.2. 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*

Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях во время внеаудиторной работы.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 2 часа.*

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составление положения о соревнованиях по современному пятиборью.

**16.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

*Практическое занятие – 4 часа*

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей по видам пятиборья, главного секретаря, врача соревнований и ветеринарного врача на правах заместителей главного судьи по медицинскому и ветеринарному обеспечению.

Деятельность судей по видам современного пятиборья.

*Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Расписать деятельность судей по стрельбе при проведении комбинированного испытания – 2 часа.
2. Выписать из правил соревнований по современному пятиборью состав судей и их функции при проведении бега – 2 часа.

**16.4. Критерии оценки результатов выступления спортсменов. Практическое занятие – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

*Практическое занятие – 2 часа*

Сопоставление значимости зачетных очков с результатами выступления спортсменов в различных видах программы современного пятиборья.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Изучение таблиц оценки выступления спортсменов в личных соревнованиях. Оценка выступления спортсменов в эстафетных состязаниях – 2 часа.

**16.5. 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.

**16.6. 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 видам современного пятиборья.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по современному пятиборью.

**16.7. Эмблемы и церемонии. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 6 часов***

2. Создание эмблемы соревнований – 2 часа.
3. 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

**17. Модуль 17 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**17.1. 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 видам пятиборья 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 пятиборцев.

### *Самостоятельная работа студентов - 8 часов*

1. Изучение учебных планов подготовки пятиборцев 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 пятиборцев 1-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

3. Составление учебного плана подготовки пятиборцев 2-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа.

4. Подготовка учебного плана тренировки пятиборцев 3-го года обучения в группе начальной подготовки – 2 часа

**17.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 8-9 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 плаванием и бегом в этом возрасте перед другими видами современного пятиборья.

### *Самостоятельная работа студентов - 2 часов*

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов 2 часов** – изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 8-9 лет.

**17.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, плаванию, бегу и фехтованию. 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 спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди – 2 часа.
3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

1. Написание конспекта занятия по ОФП – 2 часа.
2. Составление конспекта занятия по ознакомлению с водной средой – 2 часа.
3. Подготовка конспекта занятия по обучению передвижений в фехтовании – 2 часа.
4. Конспектирование занятия по бегу с начинающими пятиборцами – 2 часа.

**17.4. 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.

**18. Модуль 18 (0,75 кредит – 27 часов). Применение технических средств в тренировке пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.**

**18.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем. 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 в различных видах современного пятиборья.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходе многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным пятиборьем.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья на организм спортсменов.

***Практическое занятие – 2 часа***

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке пятиборцев в будущем.

***Самостоятельная работа студентов - 2 часов***

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе пятиборцев.

**18.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в плавании. Самостоятельная работа студентов - 6 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Описание гидродинамического бассейна и его назначение – 2 часа.
2. Разработка комплекса упражнений для работы на изокинетическом тренажере – 2 часа.
3. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в плавании на начальном этапе подготовки пятиборцев – 2 часа.

**18.3. Технические средства в тренировке по фехтованию. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Методическая направленность работы на мишенях и манекенах. Подвесные тренажеры и их назначение – 2 часа.
2. Изучение методических подходов использования тренажера Тышлера – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Написать по два упражнения работы на мишени, манекене и подвесном тренажере Провести самостоятельную тренировку с тренажером Тышлера в соответствии с приложенной к нему методикой – 2 часа.

**18.4. Тренажеры используемые в стрелковой подготовке. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Изучение опыта использования тензоплатформы для анализа устойчивости центра массы тела - 2 часа.
2. Конструкция лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и возможности их использования в тренировочном процессе пятиборцев - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы. Описание конструкций и назначения при стрелковой подготовке лазерных и оптико-электронных тренажерных устройств – 2 часа.

**18.5. Техническое оснащение тренировок по бегу. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 1 час**

***Практическое занятие – 2 часа***

Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке. Определение интенсивности тренировочных занятий. Индивидуальная максимальная ЧСС. Цель



тренировки - интенсивность упражнений - пульсовая зона. Диаграмма целевых зон. Зональный подход и эффективность тренировки.

### ***Самостоятельная работа студентов – 1 час***

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов 4 часа*** – приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у пятиборцев во время беговой тренировки. Прямое определение ЧССмакс у спортсменов занимающихся современным пятиборьем – 1 час.

**19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

**19.1. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья. 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 видах пятиборья.

**Быстрота или скорость.** Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в видах пятиборья.

**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 видах пятиборья.

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в видах пятиборья.

**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 видах пятиборья.

### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение проявления двигательных качеств в плавании на дистанции 100 и 200 м кроль на груди - 2 часа.

2. Анализ структуры двигательных качеств при проведении фехтовальных боев на шпагах - 2 часа.

3. Опорные двигательные качества определяющие успех стрельбы из пистолета - 2 часа.

4. Вычленение ведущих двигательных качеств в беге на дистанции 2000 и 3000 м - 2 часа.
5. Определение двигательных качеств необходимых всаднику для успешного выступления в конкуре - 2 часа.
6. Изменение требований к двигательным качествам спортсмена в беге и стрельбе при объединении их в единое состязание - 2 часа.
7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Изучение структуры двигательных качеств по видам современного пятиборья в научных источниках.

**19.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Ведущие ощущения и восприятия в видах современного пятиборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья. 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 видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья. Требования, предъявляемые современным пятиборьем к личности спортсмена.

***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности – 2 часа.
2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в фехтовании - 2 часа.
3. Виды и качественные особенности волевых усилий в циклических видах современного пятиборья - 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.
6. Помехоустойчивость и ее проявление в комбинированном испытании стрельбы по ходу бега - 2 часа.
7. Значение лидерских качеств, уверенности в себе, сочетание спокойствия и твердой настойчивости при работе с лошадью - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Составление психической характеристики по видам современного пятиборья.

**20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов**

**20.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье. Лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Лекции – 4 часа***

Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье. 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 современном пятиборье. 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.

**20.2. 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.

**20.3. 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 часов.
5. Обработка полученных данных - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**20.4. Критерии оценки полученных результатов исследований. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

***Практические занятия – 6 часов.***

2. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента – 2 часа.
3. Оценка результатов исследований - 2 часа.
4. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков - 2 часа.

**21. Модель 21 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**16.1. 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 современном пятиборье – 2 часа.
2. Теоретические основы программирования обучения в видах современного пятиборья– 2 часа.
3. Организационные основы спортивной школы по современному пятиборью – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки – 4 часа
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем – 2 часа.
6. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья – 4 часа.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье – 4 часа.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье – 5 часов.

**21.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

### 3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

**22. Модуль 22 (1 кредит – 36 часов). Спортивная тактика в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**22.1. Тактика в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Основы спортивной тактики в современном пятиборье. Стратегия и тактика в видах пятиборья и комплексе целом. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья. 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 современном пятиборье.

#### *Практические занятия – 8 часов*

1. Обсуждение технико-тактического мастерства пятиборцев в фехтовании – 2 часа.
2. Анализ тактической составляющей выступления пятиборцев в плавании - 2 часа.
3. Изучение тактических вариантов выполнения действий на огневом рубеже - 2 часа.
4. Основные подходы в распределении сил по дистанции бега с учетом выполнения стрельб по ходу бега - 2 часа.
5. Выявление тактических схем преодоления маршрута и основные факторы определяющие выбор спортсменом окончательной схемы поведения - 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов – 10 часов*

1. Расписать тактику выступления в эстафете из двух и трех участников соревнований - 2 часа.
2. Раскрыть особенности тактики фехтования – 2 часа.
3. Описание тактических вариантов выступления в комбинированном испытании современного пятиборья – 2 часа.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований - 2 часа.
5. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе современного пятиборья - 2 часа.

**22.2. 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 пятиборцев - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в одном из видов современного пятиборья:

2. Объем тактических действий – 4 часа.
3. Разносторонность тактических решений – 2 часа.
4. Рациональность тактики – 2 часа.
5. Эффективность тактики - 2 часа.

**23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**23.1. Основные и дополнительные средства тренировки пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### ***Лекции – 2 часа***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Физические упражнения в видах современного пятиборья: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Фехтование. Специально-подготовительные упражнения в передвижениях в боевой стойке, выполнение движений оружием и боевых действий.

Плавание. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.

Верховая езда. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошастью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.

Комбинированный вид:

Стрельба. Специально-подготовительные упражнения: упражнения в стрельбе на улучшение чувства управления спуском без прицеливания в мишень и с прицеливанием в мишень разного типа с разных дистанций, упражнения в стрельбе в усложненных условиях, мысленные упражнения, стрелковые упражнения с применением технических средств. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности. Выполнение упражнения в соответствии с правилами соревнований комбинированного вида пятиборья.

Бег. Упражнения общей и специальной физической подготовки, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Различные сочетания интенсивности и длительности бега между стрельбами.

Дополнительные средства в системе спортивной тренировки: средства стимуляции и восстановления, спортивный инвентарь, место занятий и их оборудование, тренажеры, технические средства тренировки.

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в плавании и беге. Изучение особенностей применения основных средств тренировки в стрельбе, верховой езде и фехтовании - 2 часа.

2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке пятиборцев - 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, представленный в модуле 2 "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье" - 6 часа.
3. Повторить учебный материал, представленный в модуле 13 "Применение технических средств в тренировке пятиборцев" - 2 часа.

**23.2. Методы спортивной тренировки в видах современного пятиборья. 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, лидирующие световые и звуковые устройства, 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 видах современного пятиборья. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства пятиборца и этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

#### *Практические занятия – 4 часов*

1. Изучение методов тренировки в плавании и беге - 2 часа.
2. Анализ методов спортивной тренировки в верховой езде, стрельбе и фехтовании - 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 видам современного пятиборья - 2 часа.
3. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах современного пятиборья - 2 часа.

**23.3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев 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 – 2 часа.
2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки пятиборцев - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 8 часов***

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки пятиборцев – 2 часа.
2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев – 2 часа.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью – 2 часа.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным пятиборьем – 2 часа.

**24. Модуль 24 (1,5 кредит – 54 часов). Виды подготовки пятиборцев. Лекция – 6 часа, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**24.1. Основные составляющие видов подготовки пятиборцев. Лекция – 6 часов.**

#### ***Лекции – 6 часов***

Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в современном пятиборье. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки пятиборца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.

Общая и специальная физическая подготовка в видах пятиборья на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки пятиборца.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в видах пятиборья.

Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности; индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в видах пятиборья за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в видах пятиборья, 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 видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в видах пятиборья.

Овладение основами тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Постоянное их совершенствование, пополнение, углубление и обновление.



Тактическая подготовка к соревнованиям по пятиборью и его видам с учетом характера соревнования, уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.

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: специализирование и повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в видах пятиборья; 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 в видах пятиборья 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 видам пятиборья, сочетаниям видов, пятиборному комплексу и календарных соревнованиях различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки в видах пятиборья.

Средства и методы психологической подготовки в видах пятиборья.

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 современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья 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 современным пятиборьем знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

**24.2. Техническая подготовка. Практические занятия – 8 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Фехтование. Последовательность совершенствования технических приемов и боевых действий. Отработка компонентов технических приемов и боевых действий и их целостного выполнения с различных дистанций, с различной быстротой и скоростью при разнонаправленном маневрировании и сохранении точности движения оружия.

Совершенствование приемов и действий в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов и действий в условиях единоборства с противником в ситуациях реагирования на обусловленный сигнал, взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка, переключения от одних средств ведения боя к другим в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника: пространственных, временных, дистанционных, моментов начала действий, взаимодействия оружием.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годового цикла тренировки.

Плавание. Основные направления в технической подготовки в плавании: 1) повышение эффективности гребков руками; 2) уменьшение сопротивления воды движениям пловца; 3) улучшение согласованности всех движений и дыхания.

Подбор и выполнение упражнений для восстановления и совершенствования техники плавания, направленных на сохранение равновесия тела в воде, устранение резких движений, совершенствование движений руками и ногами.

Выявление ошибок и недостатков в технике плавания. Подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Совершенствование техники плавания с учетом индивидуального подхода к спортсменам.

Отработка старта и поворотов.

Верховая езда. Подбор и выполнение упражнений для отработки посадки при езде на различных аллюрах.

Совершенствование в применении средств управления при побуждении лошади с остановки к началу движения, езде различными аллюрами, смене аллюров, выполнении манежных фигур, остановках, индивидуальной езде на различных лошадях.

Совершенствование действий всадника при преодолении препятствий различной трудности: одиночных, сочетаний из 4-6 препятствий, двойной и тройной систем, соревновательных паркурров на различных лошадях. Отработка езды при прохождении соревновательных маршрутов.

Выявление ошибок и недостатков в действиях всадника и их устранение.

Этапы овладения техникой верховой езды с преодолением препятствий.

Техническая подготовка в годовом цикле тренировки пятиборца.

Стрельба. Применение технических средств при совершенствовании отдельных элементов техники и выстрела в целом.

Отработка изготровки. Нахождение и закрепление наиболее оптимальных и рациональных положений тела и его частей для придания неподвижности системы «стрелок-оружие» по отношению к мишени. Выбор одного из вариантов изготровки.

Работа над прицеливанием. Выработка навыков в концентрации и распределении усилия, выравнивание и удержание ровной мушки в прорезе, выполнение завершающей фазы прицеливания. Определение района прицеливания в зависимости от степени устойчивости руки с оружием. Совершенствование взаимодействия зрительного контроля и движений вооруженной руки. Выработка прочного умения в отметке выстрела.

Совершенствование управления спуском. Отработка своевременного начала нажима на спусковой крючок, плавность нажима при завершении спуска, рационального распределения усилия при спуске во времени. Нахождение оптимального временного

режима спуска. Отработка вариантов управления спуском: ступенчато-последовательного и плавно-последовательного. Выбор и совершенствование в одном из вариантов спуска.

Определение и вычленение в технике выполнения выстрела отдельных действий, нуждающихся в улучшении, и приведение их к общему техническому уровню.

Выполнение стрелковых упражнений для отработки и совершенствования элементов техники, техники выстрела в целом и соревновательного упражнения.

Комбинирование различных сочетаний стрельбы с бегом для воспитания устойчивого воспроизведения техники выстрела в различных состояниях функциональных систем спортсмена.

Бег. Особенности технической подготовки пятиборца в беге. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовки.

Подбор и выполнение упражнений для достижения высокой эффективности и экономичности техники бега на кроссовой дистанции.

Выявление ошибок и недостатков в технике бега, подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Техническая подготовка на этапах начальной и углубленной специализации, этапах и периодах годового цикла тренировки.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часов***

1. Подбор упражнений для совершенствования техники видов пятиборья – 2 часа.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах пятиборья – 2 часа.

**24.3. Тактическая подготовка. Практические занятия - 8 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Тактическая подготовка в видах пятиборья.

Фехтование. Особенности тактической подготовки в фехтовании в современном пятиборье. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения боевых действий; овладение тактическими основами ведения боя с различными противниками; формирование индивидуального стиля боя.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и боевых действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных боев, распознавание тактических замыслов, составление плана боя, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления фехтовального мастерства.

Плавание. Особенности тактической подготовки в плавании в современном пятиборье. Связь тактической подготовки с уровнем развития специальной выносливости в плавании на 200 м.

Раскладка сил при проплывании отрезков дистанции – одно из основных требований к тактике в плавании. Отработка вариантов проплывания дистанции и выбор одного из них в зависимости от поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Средства и методы тактической подготовки.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности тактической подготовки в конном виде современного пятиборья. Выбор и отработка тактических вариантов прохождения маршрутов в зависимости от степени их трудности, подготовленности лошадей и особенностей их характеров, поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Овладение знаниями, умениями и навыками получения и использования информации о характеристиках доставшейся по жребию лошади.

Накопление тактических знаний, умений и навыков поведения и действий всадника в ситуациях возникновения различного рода нарушений и ошибок при прохождении маршрута, воздействия факторов, усложняющих выполнение технико-тактических действий.

Средства и методы тактической подготовки.

Комбинированный вид:

Стрельба. Особенности тактической подготовки в стрельбе. Формирования умений эффективно вести стрельбу в условиях психической напряженности и функционального утомления спортсмена.

Совершенствование тактики выполнения отдельного выстрела и соревновательного упражнения. Создание и освоение моделей технико-тактических действий в цикле выстрела и при выполнении стрелкового упражнения в условиях комбинированного вида пятиборья.

Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе.

Бег. Особенности тактической подготовки пятиборца в беге. Связь тактической подготовки с развитием специальных физических качеств и задачами стрельб в комбинированном испытании.

Воспитание умения рационально распределять скорость бега с учетом места занятого перед комбинированным видом пятиборья, местности, грунта, погодных условий и уровня своей функциональной подготовленности с целью достижения наилучшего спортивного результата.

Овладение компонентами тактики прохождения дистанции для наилучшего сочетания скорости бега и скорости закрытия пяти мишеней на каждом огневом рубеже. Отработка вариантов прохождения дистанции бега между стрельбами.

Средства и методы тактической подготовки в беге.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

1. Выбор подготавливающих и боевых действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.

#### **24.4. 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 видах современного пятиборья – 4 часа.
2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в видах современного пятиборья – 2 часа.
3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья – 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 пятиборца.

### **24.5. Психологическая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 8 часов***

Фехтование. Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в фехтовании.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях боевого взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных боев 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 боями для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в фехтовании на шпагах.

Плавание. Особенности психологической подготовки пятиборца в плавании.

Подбор и выполнение упражнений на развитие волевых качеств: способность к волевой стимуляции интенсивной мышечной деятельности; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Приучение к обязательному выполнению тренировочных заданий и нагрузок, систематическое введение в содержание тренировочного процесса дополнительных трудностей; создание при проведении тренировочных занятий конкуренции; регулярное использование соревновательного метода.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности психологической подготовки в верховой езде с преодолением препятствий.

Воспитание необходимых психических качеств и черт характера: уверенности в себе, смелости и решительности, самообладания и хладнокровия, хорошего отношения к лошади.

Воспитание умений и способностей: использовать ласку, поощрение и наказание лошади, пользоваться голосом при обращении с лошастью и применении средств управления при езде и прыжках через препятствия, подчинять лошадь своей воли, свое стремление к успеху возможностям лошади, чувствовать лошадь.

Стрельба с бегом. Особенности психологической подготовки пятиборца в комбинированном виде пятиборья.

Воспитание способности к быстрому переключению от интенсивной мышечной деятельности к тонкокоординационным проявлениям во время стрельб на огневых рубежах и обратно; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Планирование в содержании тренировочных занятий постепенного увеличения воздействия стресс факторов, как одного из регламентированных инструментов повышения мастерства пятиборцев в этом виде программы.

Анализ психических качеств, свойств личности, привычек, способствующих меткой стрельбе с лазерного пистолета на фоне максимальной активности функциональных систем организма.

Подбор средств психологической подготовки: выполнение упражнений с моделированием соревновательных ситуаций; выполнение заданий, требующих активного проявления волевых усилий; стрельбы в условиях острой конкурентной борьбы; устойчивость спортсмена при стрельбе в различной степени утомления; отработка начала выполнения соревновательного упражнения, выполнения выстрела после отличного и неудачного попадания в мишень, окончания стрельбы; выступление в соревнованиях различного вида с целью накопления соревновательного опыта.

#### ***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.

### **24.6. Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 4 часов, 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 современного пятиборья 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.

### **25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**25.1. 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 11-12 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в видах современного пятиборья.

В плавании Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно, если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

Бег. Направление подготовки на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег; равномерный и переменный бег. Место кроссовой подготовки и зоны интенсивности. Участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.

Фехтование. Продолжение формирования специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решение задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

Стрельба. Включается на втором году учебно-тренировочного обучения в учебно-тренировочной группе. После ознакомления с материальной частью оружия (пневматический пистолет или винтовка) и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание).

Формирование навыка стойки и хватки, как базовых элементов техники стрельбы из пистолета, которые должны обеспечить высокую степень устойчивости системы «стрелок-оружие». Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробойн от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

### ***Практическое занятие – 2 часа***

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.
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 ДЮСШ по современному пятиборью – 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 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе – 2 часа

**25.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 11-12 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практическое занятие – 2 часа***

Анализ возрастных особенностей детей 11-12 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений в беге и особенно в плавании (возрастает скорость плавания и бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). 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 11-12 лет.

**25.3. Подготовка и проведение занятий по плаванию, бегу, фехтованию и стрельбе. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 6 часов.**

***Практическое занятие – 6 часов***

Проведение тренировочных занятий по видам современного пятиборья в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

1. Плавание – 2 часа.
2. Фехтование – 2 часа.
3. Стрельба и бег – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Написание конспекта занятия по плаванию – 2 часа.
2. Составление конспекта занятия по фехтованию – 2 часа.
3. Подготовка конспекта занятия по бегу и стрельбе – 2 часа.

**25.4. 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 тренировочного этапа многолетней подготовки пятиборцев.



### 3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.

26.1. Структура соревновательной деятельности. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часов, самостоятельная работа – 4 часов.

#### *Лекции – 2 часа*

Понятие структуры соревновательной деятельности спортсмена. Структура соревновательной деятельности в современном пятиборье и его видах.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья.

Фехтование: уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность боевых 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.

Верховая езда с преодолением препятствий: соответствие скорости движения лошади по маршруту и ее подготовленность; техника управления лошастью; техника выполнения действий всадника при прыжке; причины возникновения ошибок в действиях всадника и движениях лошади; устойчивость действий всадника при воздействии сбивающих факторов и утомлении; нахождение взаимопонимания с лошастью.

Плавание: скорость на отдельных отрезках дистанции; эффективность старта и финиша; эффективность поворотов в плавании; управление своим психическим состоянием.

Комбинированный вид стрельбы с бегом: уровень психической готовности; скорость преодоления стартового участка бега – 20 м до первых стрельб; степень отрицательного влияния сбивающих факторов; скорость стрельбы, изменение скорости бега между стрельбами; количество промахов; динамика результатов стрельб; влияние условий внешней среды; динамика психического и функционального состояния спортсмена по этапам прохождения комбинированного испытания; восприятие и анализ получаемой информации в сопоставлении с прежним опытом; принятие решения и его воплощение, реализация всех функциональных возможностей спортсмена в беге на финишном участке комбинированного испытания.

Трудноуправляемые компоненты, связанные со спецификой протекания психических процессов, индивидуализацией технико-тактического мастерства, индивидуальными физическими способностями.

#### *Практические занятия – 4 часов*

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований – 2 часа.
2. Анализ выступления пятиборцев в видах и комплексе в целом – 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Регистрация соревновательной деятельности в верховой езде с преодолением препятствий – 2 часа.
2. Осуществление видеозаписи соревнований по фехтованию – 2 часа.

## **26.2. Особенности тренировочной деятельности в видах пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

### *Лекции – 2 часа*

Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановления.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок в видах пятиборья.

Тренировочная нагрузка в стрельбе. Количество тренировочных занятий в годичном цикле, направленных на физическую, техническую, тактическую, психологическую, подготовку. Количество скоростных стрельб и в сочетании с бегом.

Тренировочная нагрузка в фехтовании. 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 и количестве упражнений в передвижениях, на подсобных снарядах и тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных боях). Количество индивидуальных уроков различной направленности на этапах годичного цикла.

Тренировочная нагрузка в верховой езде. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Время одного тренировочного занятия. Время езды на одном занятии шагом, рысью, галопом. Количество прыжков на одном занятии при преодолении различных одиночных препятствий, систем, маршрутов с учетом их сложности и подготовленности лошадей.

Тренировочная нагрузка в плавании и беге. Количество тренировок в неделю и на этапах годичного цикла. Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла. Диапазоны интенсивности (зоны мощности). Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла в различных диапазонах интенсивности (зонах мощности). Показатели интенсивности. Источники энергообеспечения спортивной работы по зонам мощности.

### *Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

Изучение опыта построения тренировочного процесса в видах многоборий включающих в себя плавание и бег.

## **26.3. Характеристика мышечной работы в видах пятиборья. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Обсуждение мышечной деятельности при выполнении медленных и скоростных стрельб. Особенности проявления мышечных усилий и мышечной чувствительности при верховой езде. Характеристика мышечной деятельности в фехтовании.

Циклическая деятельность в плавании и беге. Изменение требований к характеристикам работы в циклических видах современного пятиборья при выступлениях в эстафетах.

### *Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

Ознакомиться с разделами специальной литературы касающейся специфики двигательной деятельности в видах современного пятиборья.

#### **26.4. Оценка длительности и интенсивности нагрузок. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

##### *Практические занятия – 4 часа*

Количество тренировочных занятий в неделю. Время одного тренировочного занятия и его моторная плотность.

Объем и интенсивность нагрузки в видах современного пятиборья. Оценка нагрузки в циклических видах пятиборья по зонам мощности работы.

Сложность и психическая напряженность, их учет при планировании нагрузок в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Интервалы отдыха и восстановление при занятиях различными видами пятиборья.

Значимость концентрации нагрузок в отдельных видах современного пятиборья при построении годового цикла подготовки.

##### *Самостоятельная работа студентов - 4 часа*

1. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража в плавании и беге. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы – 2 часа.

2. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годовом цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по современному пятиборью – 2 часа.

#### **26.5. Различия спортивного противоборства в видах многоборья. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

##### *Практические занятия – 2 часа*

Фехтование как один из видов единоборств.

Опосредованное противоборство в циклических видах пятиборья.

Влияние условий конкурентной борьбы на взаимодействия с лошадью и на спортивный результат.

Апогея конкурентной борьбы на прицеле пистолета в комбинированном виде пятиборья.

##### *Самостоятельная работа студентов - 2 часа*

Описание особенностей противоборства в эстафетных состязаниях из двух и трех участников соревнований.

**27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**27.1. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев. 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.

Основные пути отбора в современном пятиборье. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в одном-двух видах пятиборного комплекса (плавание и беге). Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

Показатели (примеры) отбора пятиборцев: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности в видах пятиборья; 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 современном пятиборье.
2. Пути и этапы отбора юных пятиборцев.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

## **27.2. Основные пути отбора в современном пятиборье. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 2 часа***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в двух-трех видах комплекса современного пятиборья (плавание, беге и фехтовании).

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

### ***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.

## **27.3. Этапы спортивного отбора. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

### ***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 современным пятиборьем.

**27.4. Средства и методы отбора, применяемые в современном пятиборье. 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 ДЮСШ 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 пятиборцев при зачислении их в учебно-тренировочные группы – 2 часа.
3. Подготовка протоколов тестирования пятиборцев при зачислении их в группы спортивного совершенствования – 2 часа.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**28.1. 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 тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировочной работы. 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 и девушек.

Содержание и направленность тренировочного процесса пятиборцев на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое

снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок как в плавании и беги, так и в технических видах (фехтование, стрельба, верховая езда). План-схемы годичного цикла подготовки пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

**Плавание.** Направленность занятий по плаванию в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Сохранение приоритетности плавательной подготовки.

Построение недельных циклов на различных этапах подготовки. Рациональное распределение нагрузки по зонам мощности.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочных групп.

Типовые тренировки: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьирование параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), Дальнейшее совершенствование скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Развитие силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений. Плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8-10 кг на одну руку). Упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), для совершенствования старта и поворотов.

Индивидуальный подход в тренировочном процессе, в соответствии с особенностями физического развития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

**Бег.** В тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега в дальнейшем следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей юных пятиборцев, как важной составляющей беговой подготовке в этом возрасте.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей пятиборцев в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.).

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода, скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10 x 300м; 5-7 x 400м; 3-5 x 800м; 2-3 x 1000м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Однако, использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в

соревнованиях по бегу, которыми и завершается программа всего пятиборья (четыреборья, троеборья).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом - снижение до уровня поддерживающей работы.

Фехтование. Тренировочный процесс по фехтованию 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 и 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства - фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. 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 фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные 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.

Стрельба. Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения учебно-тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. В тренировочном процессе 3-го и 4-го года обучения увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора, как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие, выполнение выстрела без пульки («в холостую»), стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора и в обычной изготовке. Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками рекомендуется включать в тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный

(тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям - это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробование вариантов взаимодействия с бегом, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок - оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т.д.

Верховая езда. В конце тренировочного этапа на 4-м году обучения начинаются занятия по верховой езде. Учащимся даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошастью, используя при этом движение ногами (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыл лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошастью в начале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шаг переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене они далее на каждом занятии должны закрепляться в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь - это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

При обучении техники управления лошастью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексам. Этот факт необходимо учитывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Они также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии



средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающих упражнений можно преступить к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение техники преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, затем после выполнения различных элементов манежной езды. Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посылы. Рекомендуется также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение содержания планов подготовки пятиборцев 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 тренировочной группы 1-го года обучения – 2 часа.
3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения – 2 часа.

### **28.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек. Практические занятия – 2 часов.**

#### ***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. Учет половых различий в динамике развития при построении тренировок по плаванию и бегу. 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.

**28.3. Подготовка и проведение занятий по всем видам комплекса современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 14 часа***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения - 2 часа.
2. Написание конспектов проведения занятий по плаванию и бегу с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения - 2 часа.
3. Проведение студентом занятия по плаванию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом - 2 часа.
4. Написание примерного конспекта первого занятия по верховой езде - 2 часа.
5. Написание конспекта проведения занятия по стрельбе и фехтованию с тренировочными группами 4-го года обучения - 2 часа.
6. Проведение студентом занятия по бегу и стрельбе в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом - 2 часа.
7. Проведение студентом занятия по фехтованию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом - 2 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 юных пятиборцев по верховой езде с преодолением препятствий – 2 часа.

**29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**29.1. Интеграция научных знаний. Лекция – 2 часов, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***Лекции – 2 часов***

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 современного пятиборья: 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 современного пятиборья. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики современного пятиборья.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных упражнений схожие со структурой видов современного пятиборья.

***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.

**29.2. 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.

**29.3. 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 для 1-2 курсов, 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

**29.4. 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.

**29.5. 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.

**30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 2/25 часов, экзамен – 9 часов.**

**30.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 2/25 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в современном пятиборье – 2 часа.

2. Основные средства тренировки пятиборца – 2 часа.

3. Методы тренировки в видах современного пятиборья – 2 часа.

4. Основные составляющие видов подготовки пятиборцев – 2 часа

5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации – 3 часа.

6. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью – 2 часа.

7. Структура соревновательной деятельности – 2 часа.

8. Особенности тренировочной деятельности в видах современного пятиборья – 2 часов.

9. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев - 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

**31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**31.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Лекция – 2 часа.**

##### *Лекции – 2 часа*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в современном пятиборье. Учет тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

**31.2. Планирование подготовки пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

##### *Лекции – 2 часа,*

Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного четырехлетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших пятиборцев страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса по всему комплексу и по видам пятиборья 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 видам пятиборья и по всему комплексу по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья 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 по видам пятиборья – 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 по видам пятиборья – 2 часа.

**31.3. Создание стимулов у пятиборцев к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часов.**

***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 часов***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:  
Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

**31.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность пятиборцев. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

***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 часов***

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по современному пятиборью.

**31.5. Корректировка процесса подготовки. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.

***Самостоятельная работа студентов - /4 часов***

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.

**32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

**32.1. Прогнозирование спортивных результатов в современном пятиборье. Лекция – 4 часа.**

*Лекции – 4 часа*

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.

Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз личных и командных соревнований в современном пятиборье на ближайший олимпийский цикл.

**32.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практические занятия – 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 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 лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года – 2 часа.
2. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года – 2 часа.

**32.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений. Практические 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.



**32.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в видах современного пятиборья и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

*Практические занятия – 10 часов.*

1. Прогнозирование спортивного результата в циклических видах современного пятиборья – 2 часа.
2. Динамика изменения реакций спортсмена и прогнозирования результатов в фехтовании – 2 часа.
3. Мастерство всадника и специфика доставшейся по жребию лошади как составляющие прогноза спортивного результата пятиборцев в верховой езде – 2 часа.
4. Составляющие комбинированного испытания и прогнозирования выступления, как в отдельных его видах, так и в целом.
5. Прогнозирование спортивного результата в комплексе современного пятиборья – 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 8 часов*

1. Построение динамики результатов по отдельным видам современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.
2. Выявление динамики результатов в комплексе современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России – 2 часа.
3. Изменения личных результатов четырех сильнейших пятиборцев России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирования результатов выступления на чемпионате мира – 2 часа.
4. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет – 2 часа.

**33. Модуль 33 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

**33.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 2 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 современном пятиборье периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах пятиборья и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

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

Общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы в плавании и беге, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная

направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (IV-я зона). Чередование ударных нагрузок в плавании и беге.

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов. 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 пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличение объема специальных упражнений в стрельбе с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.

Применение упражнений на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», при более «жесткой» изготковки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. Упражнения для укрепления мышц кисти. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности.

Укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошастью и синхронного взаимодействия с ней в движениях и на прыжках в верховой езде. Повышение требований к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задача прыжковой подготовки Широкое применение подводящие специальные упражнения, способствующие улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Подготовка преодоления систем с различным расстоянием между препятствиями.

#### ***Практические занятия – 2 часа.***

Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки пятиборцев и составление 1-го года обучения группы совершенствования спортивного мастерства – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборью – 2 часа.

2. Составление план-схемы годичного цикла подготовки пятиборцев 2-го года обучения – 2 часа.

3. Составление план-схемы годичного цикла подготовки пятиборцев 3-го года обучения – 2 часа.

### **33.2. Особенности проведения тренировочного процесса с девушками. Практические занятия – 2 часов.**

#### ***Практические занятия – 2 часа.***

Анализ особенностей подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Особенности тренировки женщин, физиологическая работоспособность которых во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла.

Корректировка в тренировочных занятиях с женщинами, у которых физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается.

### **33.3. Подготовка и проведение занятий по видам комплекса современного пятиборья. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

#### *Практические занятия – 12 часов.*

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборья 1-го, 2-го и 3-го года обучения - 4 часа.

2. Анализ содержания занятий по верховой езде на данном этапе многолетней подготовки – 2 часа.

Проведение тренировочных занятий по видам современного пятиборья по заранее составленному конспекту для групп совершенствования спортивного мастерства:

3. По плаванию - 2 часа.

4. По фехтованию - 2 часа.

5. По стрельбе и бегу – 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов – 12 часов*

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

1. По плаванию – 2 часа.

2. По фехтованию – 4 часа.

3. По верховой езде – 2 часа.

4. По стрельбе – 2 часа.

5. По бегу – 2 часа.

### **34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности пятиборца. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа - 18 часов.**

**34.1. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье. Лекция – 2 часа.**

#### *Лекции – 2 часа*

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.

Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья.

Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших пятиборцев.

Техническая подготовленность спортсмена современного пятиборья в отдельных видах комплекса. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в видах пятиборья.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших пятиборцев.

Типологические особенности высшей нервной деятельности пятиборцев, обеспечивающие надежность выступления в видах пятиборья и по всему комплексу. 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 пятиборцев России и мира.

### **34.2. Особенности соревновательной модели деятельности в видах современного пятиборья. Практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### ***Практические занятия – 12 часов.***

Изучение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании – 2 часа.
2. В верховой езде – 2 часа.
3. В фехтовании – 2 часа.
4. В комбинированном состязании – 2 часа.
5. В эстафетах из двух и трех участников – 2 часа.
6. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

Построение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании – 2 часа.
2. В верховой езде – 2 часа.
3. В фехтовании – 4 часа.
4. В комбинированном состязании – 2 часа

### **34.3. Составление блок-схемы сильнейших спортсменов современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа.***

1. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-6 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 пятиборцев – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 8 часов***

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших пятиборцев:

1. Функциональной подготовленности – 2 часа.

2. Психологической подготовленности – 2 часа.
3. Морфометрических показателей – 2 часа.
4. Возраста и стажа занятий – 2 часа.

**35. Модуль 35 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

**31.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью. 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 пятиборью.

**31.2. Особенности деятельности тренера в видах современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов.**

*Практические занятия – 14 часов.*

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении индивидуального урока фехтования на шпагах с пятиборцами – 4 часа.
2. Обсуждение умений тренера по верховой езде – 2 часа.
3. Сочетание подготовки спортсменов различного уровня с содержанием и тренировкой конного состава – 2 часа.
4. Изучение специфики деятельности основного тренера по современному пятиборью – 2 часа.
5. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов при занятиях различными видами современного пятиборья – 2 часа.
6. Координация работы тренеров по фехтованию и верховой езде – 2 часа.

**4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР**

**35. Модуль 35 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 10**

**31.2. Особенности деятельности тренера в видах современного пятиборья. Самостоятельная работа – 2 часа.**

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

На основе изучения специальной литературы по современному пятиборью и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам современного пятиборья:

**31.3. 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 современному пятиборью - 2 часа.
2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по современному пятиборью – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

**31.4. Профессиональная адаптация тренера по пятиборью. 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 современному пятиборью. 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 современному пятиборью. 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.

**36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Рекреация пятиборцев. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**36.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 2 часа*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.

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); непрямой 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 плаванием. Правила организации занятий в бассейне – 2 часа.

2. Причины травматизма на занятиях фехтованием. Использование упражнений выполняемых в левосторонней и правосторонней боевой стойке. Включение в занятие обязательное выполнение уколов в мишень не ведущей рукой для равномерной нагрузки мышц вдоль позвоночника. Комплекс ОФП для выравнивания напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания. Наиболее предпочтительное проведение тренировки по плаванию после фехтования. Применение комплекса упражнений для выравнивания напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания перед тренировками по бегу и верховой езде – 2 часа.

3. Наиболее частые причины травматизма спортсменов на занятиях по верховой езде. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий в данном виде пятиборья. Учет характера лошадей и их подготовленности при распределении между участниками тренировки. Последовательное усложнение учебно-методического материала. Основные причины травматизма лошади – 2 часа.

4. Травматизм при занятиях бегом и стрельбой. Знание и соблюдение техники безопасного обращения с оружием и правилами поведения на огневом рубеже. Установленные нормативы для проведения занятий на открытом воздухе. Требования к беговым трассам, качеству ограждений мест, где происходят соревнования от посторонних лиц – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся современным пятиборьем – 2 часа.

2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у пятиборцев – 2 часа.

3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных пятиборцев – 2 часа.

**36.2. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часа, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки пятиборцев.

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.

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 современном пятиборье.

### ***Практические занятия – 10 часов***

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья – 2 часа.
2. Характеристика восстановительных средств при занятиях циклическими видами современного пятиборья - 2 часа.
3. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях видами современного пятиборья – 2 часа.
4. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев – 2 часа.
5. Основные направления применения педагогических средств восстановления в современном пятиборье – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов занимающихся современным пятиборьем – 4 часа
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований – 2 часа.

**37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**37.1. Формирование общественного мнения о современном пятиборье как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### ***Лекции – 6 часов***

Структурные элементы общественного мнения.

Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье: 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 «паблик-релейшнз».

Создание имиджа современного пятиборья. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики современного пятиборья. Понятие имиджа современного пятиборья. 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 пропаганде современного пятиборья как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека - 2 часа.

5. Международные и российские сайты по современному пятиборью, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области современного пятиборья. Формулирование цели сайта. 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 современному пятиборью – 2 часа

2. Создание образа современного пятиборья как комплексного вида спорта – 2 часа.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы по современному пятиборью – 2 часа.

**37.2. Динамика количества занимающихся современным пятиборьем в России и мире. Наполняемость групп занимающихся современным пятиборьем по этапам подготовки в ДЮСШ на базах подмосковья. Практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

### **Практические занятия – 6 часов**

1. Состояние основных баз России ведущих подготовку спортсменов-пятиборцев. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменами на этих базах. – 2 часа.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по современному пятиборью. 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 современного пятиборья в России и во всем мире среди мужчин и женщин. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране – 2 часа.

#### **Самостоятельная работа – 6 часов**

1. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ – 2 часа

2. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий современным пятиборьем – 2 часа.

3. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься современным пятиборьем и наполняемость групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий современным пятиборьем – 2 часа.

**38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в современном пятиборье. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 12 часов.**

**38.1. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев. Лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.**

#### *Лекции – 4 часа*

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, ферменты, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психостимуляторы, 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 в отдельных видах современного пятиборья.

#### *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 годового 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 - 2 часа***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

**38.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью. Лекция - 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекция – 2 часа.***

Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях). Подавлять нежелательные *реакции*, не снижая работоспособности.

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргонасыщенных 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 эргонасыщенных соединений.

Кроме того, при многодневном соревновательном процессе необходимо фармакологическое обеспечение, как и в период базового этапа подготовки.

Внимание к соревновательному допингу: питье, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

***Практические занятия – 8 часов***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев – 2 часа.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления по комплексу пятиборья – 2 часа.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность – 2 часа.

4. Особенности применения фармакологии при многодневных состязаниях связанных с участием в личных и эстафетных состязаниях современного пятиборья - 2 часа.

***Самостоятельная работа – 6 часов***

1. Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения – 6 часов.

**38.3. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Анализ применения фармакологических средств в плавании, беге, стрельбе, фехтовании, верховой езде. Взаимовлияние средств стимулирующих разные виды

деятельности. Изучение времени последствия фармакологических препаратов применяемых в различных видах современного пятиборья и их учет при построении тренировочного процесса – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 4 часа***

1. Изучить фармакологическую поддержку в циклических видах спорта – 2 часа.
2. Ознакомиться со специальной литературой применения фармакологии в "технических видах" современного пятиборья – 2 часа.

**39. Модуль 39 (0,5 кредит – 18 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 8 часов.**

**39.1. 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 – 2 часа.
2. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР. 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 находят 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.

**39.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

***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.

### **39.3. Апробация 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.

### **39.4. Устранение выявленных недостатков работы. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 4 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 – 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.

### **40. Модуль 40 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **40.1. 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 современным пятиборьем – 2 часа.

2. Планирование подготовки пятиборцев – 2 часа.

3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье – 2 часа.

4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.

5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье – 2 часа.

6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью – 3 часа.

7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье – 4 часа.

8. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья – 2 часа.
9. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации – 2 часа.
10. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев – 2 часа.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью – 2 часа.

#### **40.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

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

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

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

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика современного пятиборья как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение современного пятиборья.
3. Место современного пятиборья и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием современного пятиборья в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию современного пятиборья. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по современному пятиборью 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 современного пятиборья в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение современного пятиборья.
10. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.
14. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Построение маршрута на конкурном поле для проведения соревнований по современному пятиборью.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием по верховой езде и оборудование разминочного поля.
18. Оборудование бассейна для проведения соревнований по плаванию.
19. Требования к огневому рубежу и трассе бега в комбинированном испытании.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по фехтованию.



21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по верховой езде.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий верховой ездой и содержанию лошади.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в верховой езде оборудованием и инвентарем.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по верховой езде.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для верховой езды
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.
27. Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.
28. Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.
31. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
32. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам стрельб и лазерному оружию.
33. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в стрельбе оборудованием и инвентарем.
34. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по стрельбе.
35. Основные принципы подбора инвентаря для стрельбы из пневматического пистолета с лазерной насадкой.
36. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в плавании оборудованием и инвентарем.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к бассейну.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по плаванию.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по бегу.
40. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
41. Санитарно-гигиенические нормы и требования к фехтовальному залу и личному инвентарю участников тренировочного процесса.
42. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для фехтования.
43. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по фехтованию.
44. Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья.
45. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами современного пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
46. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.
47. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

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

49. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

50. Основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья.

51. Принципы построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности.

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

53. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий пятиборьем на организм спортсменов.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности фехтования в современном пятиборье.
2. Классификация приемов и боевых действий в фехтовании.
3. Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.
4. Боевая стойка и передвижения по полю боя.
5. Выпад и «стрела».
6. Основные позиции и соединения в фехтовании на шпагах.
7. Характеристика выполнения уколов с ближней, средней и дальней дистанций.
8. Характеристика уколы прямо, переводом, переносом, с оппозицией, с углом.
9. Основы техники выполнения уколов с батманом, с захватом и с финтами.
10. Выполнение уколов после комбинированных действий на оружие и финтов.
11. Особенности стрельбы в современном пятиборье.
12. Понятие о прицельном выстреле.
13. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.
14. Средства управления лошадью и их применение.
15. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию.
16. Движения лошади, положения и действия всадника при отталкивании для прыжка через препятствие.
17. Движения лошади, положения и действия всадника при полете через препятствие.
18. Движения лошади, положения и действия всадника при приземлении после прыжка через препятствие.
19. Техника прыжка через препятствия различного типа.
20. Техника выполнения старта в плавании.
21. Основные компоненты техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
22. Основы техники плавания способом кроль на груди.
23. Фазовая структура полного цикла гребка рукой.
24. Сочетание движений руками при плавании кролем на груди.
25. Движения ногами при плавании кролем на груди.
26. Дыхание при плавании кролем на груди.
27. Сочетание движений руками, ногами с дыханием при плавании кролем на груди.
28. Темп и «шаг» пловца.

29. Выполнение старта в беге.
30. Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание.
31. Особенности техники бега при финишировании.
32. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
33. Значение УИРС в подготовке бакалавров по современному пятиборью в ИФК.
34. Методология научной деятельности.
35. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
36. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.
37. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в видах пятиборья.
2. Применение дидактических принципов при обучении в современном пятиборье.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в современном пятиборье.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам пятиборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в видах современного пятиборья.
7. Определение готовности к обучению видам современного пятиборья: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах современного пятиборья; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в видах современного пятиборья.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в видах современного пятиборья.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по видам пятиборья.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня
17. Содержание положения о соревнованиях по современному пятиборью
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по современному пятиборью.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по верховой езде.
20. Техника безопасности при проведении соревнований в комбинированном упражнении.
21. Техника безопасности при проведении соревнований по фехтованию.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по современному пятиборью.
23. Главная судейская коллегия соревнований по современному пятиборью и ее функции.
- 24.

25. Организация и проведение соревнований по верховой езде.
26. Организация и проведение соревнований в комбинированном испытании.
27. Организация и проведение соревнований по фехтованию.
28. Организация и проведение соревнований по плаванию.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.

#### ***Деловая игра***

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

- по плаванию;
- по комбинированному виду (стрельба+бег);
- по фехтованию;
- по верховой езде.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными пятиборцами.
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 видам пятиборья 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 современного пятиборья.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным пятиборьем.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья 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 пятиборья.
13. Проявление быстроты в видах пятиборья.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах пятиборья.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах пятиборья.
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 видах пятиборья.

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

25. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья.

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 видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

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

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.

35. Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье.

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 современном пятиборье.

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.

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье.

2. Индивидуальная и командная тактика.

3. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья.

4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.

5. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья.

6. Оценка эффективности тактики.

7. Специально-подготовительные упражнения в фехтовании.

8. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.

9. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошастью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.

10. Специально-подготовительные упражнения в стрельбе.
11. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега.
13. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью между стрельбами.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки пятиборцев.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке пятиборцев.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении видам пятиборья.
17. Методы овладения техникой видами современного пятиборья.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.
22. Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами современного пятиборья.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в видах пятиборья.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в видах современного пятиборья.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов современного пятиборья.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

### 5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

#### Вопросы для устного ответа:

1. Значение и виды соревнований в современном пятиборье.
2. Структура соревновательной деятельности в современном пятиборье и его видах.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья 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 современном пятиборье.
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям современным пятиборьем.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям современным пятиборьем.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки пятиборцев.
14. Принципы и методы обучения в стрельбе и верховой езде
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье 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 пятиборцев.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев.
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 современного пятиборья: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области современного пятиборья.
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.

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

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

### **5.2.8. 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 современном пятиборье.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам современного пятиборья.
4. Виды контроля за состоянием пятиборцев во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного пятиборья технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья 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 комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.



21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.

22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам 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. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды).

27. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

29. Требования стандарта спортивной подготовки в современном пятиборье для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Применение стрелковой подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Особенности организации и проведения занятий верховой ездой на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Организация и проведение занятий по фехтованию у пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.

33. Интеграция тренировочного процесса в стрельбе и беге с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев

35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.

36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.

37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших пятиборцев России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья. Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.

**5.2.9. 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 пятиборью.

6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.

7. Механизм возникновения спортивной травмы.

8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья

9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.

10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.

11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки пятиборцев.

12. 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.

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 современном пятиборье.

17. Формирование мотивации к занятиям современным пятиборьем

18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным пятиборьем

19. Умение формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем

20. Структурные элементы общественного мнения.

21. Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье.

22. Создание имиджа современного пятиборья как олимпийского вида спорта.

23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.

26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по современному пятиборью.

27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.

29. Продление работоспособность на все время соревнований по современному пятиборью (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).

30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

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

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном пятиборье.

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

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

**а) Основная литература:**

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. Для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.
13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

		централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

**7.2.** Специализированный фехтовальный зал, бассейн, легкоатлетический манеж, тир для стрельбы из пневматического пистолета.

### 7.3. Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

### 7.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий

спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы:* фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два вариант группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

## **7.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

- 7.5.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- 7.5.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- 7.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 7.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.5.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.5.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.5.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.5.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.5.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

## **7.6. Спортивный инвентарь**

- 7.6.1. Учебные и электрофицированные шпаги.
- 7.6.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.
- 7.6.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.
- 7.6.4. Подводящие электрокабели.
- 7.6.5. Катушки-сматыватели.
- 7.6.6. Пневматические пистолеты Иж-46

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<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 темам: 1. История современного пятиборья в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности в верховой езде у пятиборцев и сведения о спортивной лошади	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по современному пятиборью 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам современного пятиборья 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья	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 пентатлону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по верховой езде. 4. Оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели	2 3 3 3

	5. Оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.	7-8 недели	3
	6. Подготовка беговой трассы и огневого рубежа для проведения соревнований в комбинированном испытании.	7-8 недели	3
	7. Оборудование фехтовального зала для проведения тренировочного процесса и соревнований.	7-8 недели	3
	8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в современном пятиборье	9-10 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья.	12 неделя	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами современного пятиборья.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Современное пятиборье в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам современного пятиборья 3. Структура тренировочного занятия в видах современного пятиборья.	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 (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в стрельбы из лазерного пистолета и техника выполнения точного выстрела 2. Фехтование на шпагах в современном пятиборье 3. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в плавании и техника плавания способом кроль на груди 4. Положения и движения лошади и всадника при прохождении конкурного маршрута. Основы техники верховой езды 5. Основы техники легкоатлетического бега	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника циклических видов современного пятиборья 2. Основы техники стрельбы из пневматического пистолета 3. Основы техники верховой езды с преодолением препятствий 4. Техника фехтования	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1 Анализ техники плавания кроль на груди 2 Анализ техники скоростной стрельбы, определение типовых ошибок у начинающего спортсмена 3 Оценка выступления пятиборцев на соревнованиях по верховой езде 4 Состязания по фехтованию в рамках правил	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели	3 3 3

	по современному пятиборью 5 Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6 Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7 Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Основы техники плавания кролем на груди 2. Основы техники меткого выстрела 3. Действия всадника при преодолении препятствия лошадью 4. Техника фехтования на шпагах	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-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в современном пятиборье 2. Организация процесса обучения в современном пятиборье	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в циклических видах современного пятиборья. 2. Методики обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья 3. Программирование процесса обучения пятиборцев 4. Организация и проведение соревнований по современному пятиборью	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в плавании 2. Освоение методики обучения технике бега. 3. Методика обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья. 4. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью. 6. Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью. 7. Соблюдение правил техники	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

	безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по современному пятиборью. 9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели 15-16 недели 15-16 недели	3 3 3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по современному пятиборью 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### 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	Не зачтено		Зачтено			

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах современного пятиборья	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 пятиборцев 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью 4. Методология исследовательской деятельности в современном пятиборье	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 спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и в	21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя	5 5 5 5



	тренировочном процессе пятиборцев		
	5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	28 неделя	5
	6. Организация и проведение НИР в современном пятиборье	38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем	24-31 недели	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	32-37 недели	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье	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 (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье 2. Физические качества пятиборца и методика их улучшения	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки пятиборцев 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки пятиборцев	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки пятиборца 2. Применение методов тренировки в видах современного пятиборья. 3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в фехтовании 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5 5

	подготовки пятиборца в стрельбе 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах современного пятиборья. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 2. Структура соревновательной деятельности пятиборца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев 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 фехтовании. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в современном пятиборье 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем 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 деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. 3. Основные пути отбора в современном пятиборье.	24-26 недели  24-26 недели  27-29 недели	5  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, 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 (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в современном пятиборье и его видах	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье.	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 видах современного пятиборья 3. Разработка дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья 4. Разработка недельных циклов тренировок по видам современного пятиборья 5. Проведение тренировочных занятий по видам пятиборья в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу 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 современном пятиборье.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в современном пятиборье.	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 (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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



	6. Составление краткой характеристики исследовательской работы	39 неделя	5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью. 3. Создание имиджа современного пятиборья.	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, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»	1	2	10	15		Зачет
2.	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье	1	2	14	20		
3.	Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье	1	2	16	18		
4.	Тренировочное занятие в видах современного пятиборья	1	2	14	20		
5.	Оздоровительная направленность современного пятиборья	1	2	10	24		
6.	Основы техники бега	2	4	8	15	9	Экзамен
7.	Основы техники плавания кролем на груди	2	4	8	24		
8.	Основы техники стрельбы из пистолета	2	4	14	18		
9.	Основы техники верховой езды с преодолением препятствий	2	4	16	16		

10.	Основы техники фехтования на шпагах	2	6	18	12			
11.	Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью	2	4	16	16			
12.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27			
13.	Методика обучения в циклических видах современного пятиборья	3	4	18	14		<b>Зачет</b>	
14.	Методика обучения в технических видах современного пятиборья	3	6	18	39			
15.	Программирование процесса обучения пятиборцев	3	4	18	14			
16.	Организация и проведение соревнований	3	4	18	14			
17.	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	4	4	12	20	9		<b>Экзамен</b>
18.	Применение технических средств в тренировке пятиборцев	4	2	12	13			
19.	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья	4	4	28	4			
20.	Методики исследования в современном пятиборье	4	4	20	12			
21.	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27			
22.	Спортивная тактика в современном пятиборье	5	4	12	20		<b>Зачет</b>	
23.	Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье	5	4	12	20			
24.	Виды подготовки пятиборцев	5	6	36	12			
25.	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	5	4	12	20			
26.	Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье	6	4	18	14	9		<b>Экзамен</b>
27.	Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиб	6	4	18	14			
28.	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	6	6	18	12			
29.	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14			
30.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27			
31.	Управление подготовкой пятиборцев	7	4	14	18		<b>Зачет</b>	
32.	Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев	7	4	14	18			

33.	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	14	18		
34.	Моделирование спортивной деятельности пятиборца	7	2	16	18		
35.	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью	8	4	22	10	9	<b>Экзамен</b>
36.	Рекреация пятиборцев	8	6	18	12		
37.	Агитация и пропаганда	8	6	18	12		
38.	Фармакология в современном пятиборье	8	6	18	12		
39.	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8		
40.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

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

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 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:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Соловьева Екатерина Викторовна, научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент:

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта



## 1. Цель освоения дисциплины

**Основные цели** – обеспечить прочное и сознательное овладение основами методических знаний и умений, которые необходимы педагогу (тренеру) в практической деятельности в области тхэквондо ВТФ; сформировать у бакалавров готовность к трудовой педагогической (тренерской) деятельности в области физической культуры и спорта, к самообразованию и самосовершенствованию. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» относится к профессиональным дисциплинам базовой части рабочего учебного плана 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 тхэквондо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Психология и педагогика физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика», «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Врачебный контроль», аналогичные тхэквондо виды спорта и др.

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

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  Наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ.	4		5
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;			

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов тхэквондо ВТФ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	2		3
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы тхэквондо ВТФ для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами тхэквондо ВТФ; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			

ОПК-11	<p><b>Знать:</b></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 научного анализа результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></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>	6		7
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
ПК-8	<p><b>Знать:</b></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 тхэквондо ВТФ;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях тхэквондо ВТФ 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>	3		4
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в тхэквондо ВТФ с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной</li> </ul>	4		5

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	3		4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	6		7

ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	5		6
ПК-13	<p><b>Знать:</b></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 тхэквондо ВТФ;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- 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>	6		7

	<b>Владеть:</b> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		7
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ.	3		4
	<b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	4		5
ПК-15	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	3		4
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.	4		5
ПК-26	<b>Знать:</b> - санитарно-гигиенические нормы; - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	7		8
	<b>Уметь:</b> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение	8		9

	<p>физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</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>			
	<p><b>Владеть:</b></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> <li>- методами разработки отчетной документации;</li> <li>- навыками принятия управленческого решения.</li> </ul>	8		9
ПК-28	<p><b>Знать:</b></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>	6		7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в 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>	7		8
	<p><b>Владеть:</b></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</li> </ul>	7		8

	учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.			
ПК-30	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	6		7
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7		9-10
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7		9-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Очная форма обучения

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

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	4	4	12		Зачет



1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	6		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	2	2	6		
<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>58</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	2	2	8		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	4	58	50		
<b>Итого за 1 семестр: 144 часа (4 з.е.)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	2	6	24		
3.2.	Закономерности обучения	2	2	6	24		
3.3.	Принципы обучения	2	2	6	24		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	20	62	83		
<b>Итого за 2 семестр: 270 часов (7,5 з.е.)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 1 курс: 414 часов (11,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>32</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	8		
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	2	6	8		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	2	6	16		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>49</b>		
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	3	4	14	14		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	3	4	14	15		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	3	2	14	10		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	3	2	14	10		
<b>Итого за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>36</b>		<b>Экзамен</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	4	26	18		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	4	4	22	18		

<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>40</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	4	2	8	12		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	4	2	8	14		
7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	4	2	8	14		
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	5	2	6	6		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	5	2	6	6		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	5	2	6	6		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	5	2	6	6		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	5	2	6	6		<b>Зачет</b>
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>42</b>		
9.1.	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	5	4	18	24		
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5	2	18	10		
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	5	2	6	8		
<b>Итого за 5 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Курсовая работа Экзамен</b>
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы,	6	4	2	17		

	календаря официальных соревнований						
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6	2	18	18		
9.4.	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6	6	26	22		
9.5.	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6	6	26	24		
<b>Итого за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>10.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>36</b>		
10.1	Подготовка к научному исследованию	7	2	10	12		
10.2	Проведение и оформление научного исследования	7	2	10	12		
10.3	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	2	8	12		
<b>11.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		
11.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	10	14		<b>Зачет</b>
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>22</b>		
12.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	7	2	10	8		
12.2	Планирование подготовки тхэквондистов	7	4	12	8		
12.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7	4	12	6		
<b>Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>41</b>		<b>Экзамен</b>
12.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	8	4	12	11		

12.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	8	4	10	10	
12.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8	2	10	10	
12.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8	2	10	10	
<b>13.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	
13.1	Судейство соревнований по тхэквондо	8	4	18	20	
13.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	8	2	12	20	
<b>Итого за 8 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1440 часов (40 з.е.)</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>История развития тхэквондо</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>	
1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	30		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		

<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	2	2	40		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>143</b>		
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		
3.2.	Закономерности обучения	2	-	4	32		
3.3.	Принципы обучения	2	-	4	37		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	2	6	42		
<b>ИТОГО за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	50		
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	50		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	4	60		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>153</b>		<b>Экзамен</b>
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	4	38		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	4	2	6	38		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	4	-	4	37		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	4	-	6	40		
<b>Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		<b>Зачет</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	4	40		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	5	-	6	40		
<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>63</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	5	2	2	23		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	5	-	4	20		

7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	5	-	4	20		
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	6	2	2	20		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	6	-	2	20		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	6	-	2	20		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	6	-	2	20		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	6	-	2	20		
<b>Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>9.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
9.1.	Подготовка к научному исследованию	7	2	2	20		
9.2.	Проведение и оформление научного исследования	7	-	4	20		
9.3.	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	-	4	20		
<b>10.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
10.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	10	30		
<b>11.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>225</b>		<b>Курсовая работа</b> <b>Экзамен</b>
11.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	8	2	2	45		
11.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	8	-	2	45		

11.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	8	-	2	45		
11.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	8	-	2	45		
11.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	8	-	2	45		
<b>Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
12.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		<b>Зачет</b>
12.1	Судейство соревнований по тхэквондо	9	2	4	40		
12.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	9	2	6	40		
13.	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>9-10</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>225</b>		
13.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	9	2	4	33		
13.2	Планирование подготовки тхэквондистов	9	2	4	32		
13.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	10	-	4	32		<b>Экзамен</b>
13.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	10	-	4	32		
13.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	10	-	4	32		
13.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	10	-	4	32		
13.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	10	-	4	32		
<b>Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (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 (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):**

**1 год обучения**  
(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Зарождение и распространение тхэквондо в России. Развитие и популяризация тхэквондо в России.
2. Место тхэквондо среди других видов соревновательных искусств культивируемых в России.
3. История спортивного тхэквондо в России. Влияние видов единоборств на развитие тхэквондо.
4. Участие и достижения российских тхэквондистов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.
6. Пхумсе как способ тестирования возможных реальных действий против соперников в жизни и на тренировках.
7. Соотношение изучаемых пхумсе с квалификацией занимающихся.
8. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов, разделение их на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
9. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах. Методика освоения формальных комплексов пхумсе: пхумсе иль чак – 1, пхумсе и чак – 2, пхумсе сам чак – 3, пхумсе са чак – 4, пхумсе о чак – 5, пхумсе юк чак – 6, пхумсе чиль чак – 7, пхумсе пхаль чак – 8, пхумсе коре – 9, пхумсе кым ган – 10, пхумсе тхэбэк – 11, пхумсе пхёнвон+сипчин – 12, пхумсе чить+чёнквон – 13, пхумсе хансу+оро – 14.
10. Построение и раскрытие терминов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.
11. Принципы и требования построения классификации. Подходы к классификации техники спортивных видов борьбы. История создания классификаций техники борьбы тхэквондо. Рассмотрение действующей классификации техники тхэквондо.



12. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

13. Методика образования полных и кратких названий основных приемов тхэквондо и их комбинаций.

14. Тхэквондо как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.

15. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ.
2. Зарождение и распространение тхэквондо в России.
3. Куккивон – всемирный центр тхэквондо.
4. История возникновения и общие сведения о пхумсе.
5. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов.
6. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе иль чак.
7. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе и чак.
8. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе сам чак.
9. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе са чак.
10. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе о чак.
11. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе юк чак.
12. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чиль чак.
13. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхаль чак.
14. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе коре.
15. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе кым ган.
16. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе тхэбэк.
17. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхёнвон+сипчин.
18. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чить+чёнквон.
19. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе хансу+оро.
20. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
21. История создания классификаций техники в тхэквондо.
22. Действующая классификация техники тхэквондо.

23. Тхэквондо, как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.
24. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
25. Особенности тхэквондо как вида спорта.
26. Физиологические, психологические и нравственные аспекты тхэквондо.
27. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
28. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
29. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
30. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
31. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.
32. Основные закономерности обучения.
33. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
34. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
35. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.
36. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
37. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
38. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
39. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
40. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
41. Системный подход к процессу обучения.
42. Непрерывность тренировочного процесса.
43. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
44. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.
45. Взаимосвязь общедидактических принципов.
46. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
47. Физические упражнения как основное средство тренировки.
48. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.

49. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
50. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

**2 год обучения**  
(очное обучение, заочное обучение)

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Двигательные действия и мышечные усилия тхэквондиста при выполнении вариативной техники в соревновательных действиях.
2. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
3. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий.
4. Формирование образов выполнения результирующих соревновательных действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
5. Техника прямого удара дальней рукой с полшагом.
6. Техника прямого удара ближней рукой с шагом.
7. Техника переднего прямого удара дальней ногой. Техника переднего удара ногой сверху.
8. Техника заднего прямого удара ближней ногой. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
9. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
10. Техника защиты блоками.
11. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
12. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах. Этапы технической подготовки.
13. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления.
14. Тактика проведения приема как часть тактики ведения поединка и участия в соревнованиях в целом.
15. Содержание тактического плана поединка.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Характеристики вариативности техники по биомеханическим, физиологическим и психолого-педагогическим признакам.
2. Характеристика подготавливающих и результирующих боевых действий в тхэквондо.

3. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
4. Кинематическая характеристика движений и работа мышц в условиях взаимокоординации и конфликтного взаимодействия с противником.
5. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий в тхэквондо.
6. Вариативность защит в тхэквондо.
7. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники в тхэквондо.
8. Биомеханические основы техники тхэквондо.
9. Формирование образов выполнения результирующих боевых действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
10. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
11. Основные технические действия в тхэквондо.
12. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
13. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
14. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
15. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
16. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
17. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
18. Техника прямого удара в параллельном движении.
19. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
20. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
21. Техника переднего удара ногой сверху.
22. Техника переднего реверсивного удара ногой.
23. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
24. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
25. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
26. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
27. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
28. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
29. Техника защиты маневром туловища.
30. Техника защиты маневром по даянгу.
31. Техника защиты блоками.
32. Техника защиты подставкой.
33. Техника защиты отбивами.
34. Техническая подготовка тхэквондистов.
35. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
36. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
37. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.

38. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.

39. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.

40. Этапы технической подготовки.

41. Тактическая подготовка тхэквондистов.

42. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.

43. Основы обучения технико-тактическим действиям.

44. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.

45. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.

46. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

47. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.

48. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.

49. Взаимосвязь принципов обучения и основных закономерностей обучения (биомеханических, психологических и педагогических).

50. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

### **3 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Использование программно-аппаратного комплекса «Эргомакс-2» для оценки максимальной алактатной анаэробной мощности и гликолитической анаэробной мощности.

2. Развитие средств обработки информации; этапы развития вычислительной техники и средств массовых коммуникаций. Локальные и глобальные.

3. Использование вычислительной техники в регистрации и обработке физиологических, биохимических и биомеханических характеристик спортсменов при выполнении тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Понятие максимальной алактатной мощности спортсменов, методы регистрации.

5. Использование аппаратно-программных комплексов и биомеханических методов для регистрации кинематических и динамических характеристик движения спортсмена.

6. Способы обработки результатов измерений, полученных при помощи оптических методик исследования: кино- и фотосъемки, видеосъемки.

7. Определение критериев рациональности и эффективности техники двигательных действий в спорте.

8. Использование автоматизированной системы биоимпедансометрии «АВС-01 НТЦ (МЕДАСС) для определения морфологического статуса человека.

9. Использование аппаратно-программного комплекса «Варикард» для оценки функционального состояния ССС на основе математического анализа сердечного ритма.

10. Особенности расположения датчиков на электронных жилетах.

11. Оценивание ударов ногами в голову и ударов руками в туловище боковыми судьями на площадке (досянге) с применением электронных систем судейства.

12. Особенности судейства соревнований с применением электронной системы судейства.

13. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.

14. Система соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга.

15. Общие положения стратегии, тактики и техники соревновательной деятельности.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Физические качества тхэквондиста и их специализированность, как основа совершенствования спортивной техники и проявления двигательных возможностей спортсмена.

2. Характеристика силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости.

3. Классификация общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.

4. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

5. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.

6. Значение силы как физического качества, являющегося основой движений в тхэквондо (статической, динамической, амортизационной, взрывной и т.д.).

7. Основные методы силовой подготовки: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.

8. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

9. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.

10. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).

11. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).

12. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.

13. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.

14. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.

15. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.

16. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости.

Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.

17. Воспитание гибкости.

18. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

19. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.

20. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.

21. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.

22. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.

23. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.

24. Особенности регулирования массы тела.

25. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.

26. Физиологические особенности снижения массы тела.

27. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.

28. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.

29. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.

30. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.

31. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.

32. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов

33. Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.

34. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.

35. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.
36. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.
37. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.
38. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.
39. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.
40. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклы спортивной подготовки).

#### **4 год обучения** (очное обучение, заочное обучение)

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Выбор темы. Определение задач. Формулировка названия. Разработка гипотезы. План исследования. Подбор исследуемых.
2. Выбор методов исследования. Подготовка помощников. Оформление документации. Организация условий. Поиск научной информации.
3. Требования к оформлению списка литературы. Общие требования к оформлению.
4. Методы исследований в тхэквондо и их применение в научной работе.
5. Изучение портретов потенциальных противников в соревновательном периоде.
6. Определение психологической устойчивости и мотивации противника на победу.
7. Составление тактико-технических структур для нейтрализации сильных сторон противника.
8. Использование средств спортивной подготовки для закрепления двигательных навыков, для использования в соревновательной модели.
9. Создание и апробирование соревновательной модели в тестовых, контрольных и основных соревнованиях.
10. Основные направления научного поиска для преодоления кризисных явлений современной спортивной практики.
11. Системное понимание организма спортсмена - организм представляет собой нестабильную динамическую систему, для которой характерна нелинейность поведения.
12. Спортивная тренировка как процесс физического воспитания для осуществления конкретной спортивной деятельности.
13. Этапы подготовки: предварительной, начальной специализации, углубленного совершенствования, спортивного долголетия.
14. Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов.



15. Составление годового плана подготовки и участия в соревнованиях для различных возрастных групп.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Анализ изменений в технике, тактике, методике обучения, методике тренировки, правилах соревнований; оборудовании и инвентаре за истекший и предыдущие годы.
2. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
3. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
6. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
7. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
8. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
9. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
10. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
11. Психологическая направленность разминки.
12. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
13. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
14. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
15. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
16. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
17. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
18. Стабильность и вариативность техники.
19. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
20. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
21. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
22. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.

23. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.

24. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.

25. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.

26. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.

27. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.

28. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

29. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

30. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

31. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

32. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

33. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

34. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

35. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

36. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

37. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

38. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

39. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

40. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

41. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

42. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

43. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

44. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

45. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

46. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грандов и условия участия в научных конкурсах.

47. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

48. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический.

49. Творческая концепция деятельности тренера.

50. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

51. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

52. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

53. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

54. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

55. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

56. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

## **5 год обучения** (заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Проведение занятий по тхэквондо с педагогическими задачами, характерными для возрастных групп ДЮСШ, ДЮСШОР.

2. Подготовка примерной учебной документации, плакатов, объявлений, наглядных пособий, необходимых для работы в ДЮСШ, СДЮСШОР.
3. Коррекция модели поединка, в зависимости от весовой категории, пола, классификации спортсменов и особенностей арбитра.
4. Управленческие тактические механизмы: пауза, микропауза, замедление, демонстрация начала атаки, демонстрация ложной опережающей защиты для контратаки, маскировка начала действия, пауза - реверсом, остановка реагирования серией угроз.
5. Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха.
6. Задачи спортивно-массовой работы среди населения.
7. Доступность занятий тхэквондо для различного контингента.
8. Особенности организации занятий тхэквондо по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, школах, колледжах.
9. Организация показательных выступлений.
10. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травм конфликтного взаимодействия тхэквондистов.
11. Тактические механизмы обыгрывания соперника при выполнении атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.
12. Игровые тактические механизмы обыгрывания соперника.
13. Изучение игровых тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо и применение их в тактико-технических структурах.
14. Популяризация тхэквондо и показательные выступления; их организация и проведение.
15. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо без оружия и с оружием.

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
2. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
3. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
4. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
5. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
6. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
7. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.

8. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.

9. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

10. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

11. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

12. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

13. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

14. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

15. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

16. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

17. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

18. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

19. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

20. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

21. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

22. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

23. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

24. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

25. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

26. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

27. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

28. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

29. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

30. Творческая концепция деятельности тренера.

31. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

32. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

33. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

34. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

35. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

36. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

37. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Зарождение и развитие тхэквондо ВТФ в России.
2. Классификация техники в тхэквондо ВТФ.
3. Физическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
4. Психологическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
5. Техническая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
6. Тактическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
7. Системный подход в формировании знаний, умений и навыков тхэквондистов.
8. Периодизация спортивной подготовки тхэквондистов.
9. Методы обучения в тхэквондо.
10. Методы научных исследований в тхэквондо ВТФ.
11. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
12. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

13. Особенности судейства соревнований в тхэквондо ВТФ.
14. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
15. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
16. Произвольная тема (в соответствии с темой выпускной квалификационной работы).

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

### **а) Основная литература:**

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.

2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.

3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГУ. – 2012. – С. 174-177.

4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В.

Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.

5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.

6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.

7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.

8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.

9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.

10. Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.

11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.

12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению [032100](#) и специальности [032101](#) : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.

14. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.**

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.



2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».
6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.
7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо
8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

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

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

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

- Велоэргометр MONARK 828,
- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEX.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.

---

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

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

- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD ВВК – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – экзамен.

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

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ»	3 неделя	15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»	6 неделя	15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о пхумсе»	8 неделя	15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения пхумсе»	11 неделя	15
5	Тестирование по пройденному материалу	9-14 недели	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	16 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»	26 неделя	5

2	Опрос по теме «Закономерности обучения»	30 неделя	5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»	32 неделя	5
4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»	35 неделя	5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»	40 неделя	15
6	Написание реферата	41-42 недели	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	44 неделя	30
<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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

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

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»	3 неделя	10
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»	6 неделя	10
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»	8 неделя	10
4	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»	10 неделя	10
5	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»	12 неделя	10
6	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»	13 неделя	10
7	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»	14 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Зачет	15 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

		<b>обучения (в неделях)</b>	
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»	20 неделя	5
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»	23 неделя	5
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»	25 неделя	5
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»	27 неделя	5
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»	32 неделя	5
6	Написание реферата	34 неделя	15
7	Итоговое тестирование	38 неделя	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Экзамен	39 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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
----------------------	---	---	---	---	---	---

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

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

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»	4 неделя	14
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»	6 неделя	14
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов»	10-12 недели	14
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»	14 неделя	14
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»	16 неделя	14
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания	20 неделя	5

	спортивной формы, календаря официальных соревнований»		
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки»	24 неделя	5
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»	29 неделя	5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»	33 неделя	10
5	Написание реферата	37 неделя	15
6	Итоговое тестирование	39 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

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

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	7 неделя	16
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	9-11 неделя	16
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	14 неделя	16
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»	16 неделя	22
5	Посещение занятий	В течение семестра	15
6	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»	23 неделя	5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»	25 неделя	5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ,	28 неделя	5

	СДЮСШОР, ВУЗах»		
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»	29 неделя	5
5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»	30 неделя	5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»	32 неделя	5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»	33 неделя	5
8	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»	34 неделя	5
9	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»	35 неделя	5
10	Итоговое тестирование	36 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	15
12	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *1 семестр – зачёт, 2 семестр - экзамен.*

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

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ»		15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»		15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о пхумсе»		15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения пхумсе»		15
5	Тестирование по пройденному материалу		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»		5
2	Опрос по теме «Закономерности обучения»		5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»		5

4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»		5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»		15
6	Написание реферата		20
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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



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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.*

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

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»		15
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»		15
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»		15
4	Написание реферата		20
5	Посещение занятий		10
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»		10

4	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»		10
5	Итоговое тестирование		20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
<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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

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

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимально е кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»		10
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»		10
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимально е кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»		10
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения		10

	морфологического статуса тхэквондистов»		
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»		10
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»		10
6	Посещение занятий		15
7	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

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

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»		15
5	Посещение занятий		15
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований»		5
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы		5



	тренировки на этапах спортивной подготовки»		
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»		5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»		5
5	Написание реферата		20
6	Итоговое тестирование		15
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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
----------------------	---	---	---	---	---	---

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 9 семестр – зачёт, 10 семестр - экзамен.

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

#### 9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»		15
3	Написание реферата		20
4	Посещение занятий		15
5	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»		5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»		5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах»		5
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»		5

5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»		5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»		5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»		5
8	Итоговое тестирование		15
9	Посещение занятий		15
10	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

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

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

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на очном обучении - 40 зачетных единиц, на заочном обучении – 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

**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:

- 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);
- 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 занимающихся 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 занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	4	4	12		Зачет
2.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1	6	60	58		
Итого за 1 семестр			10	64	70		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	26	80	155		Экзамен
Итого за 2 семестр			26	80	155	9	
ИТОГО за 1 курс: 414 часов (11,5 з.е.)			36	144	225	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	6	16	32		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3	12	56	49		
Итого за 3 семестр			18	72	81		
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	4	8	48	36		Экзамен
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	4	6	24	40		
Итого за 4 семестр			14	72	76	9	
ИТОГО за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			32	144	157	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							



8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	5	10	30	30		Зачет
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5	8	42	42		
Итого за 5 семестр			18	72	72		
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	6	18	72	81		Курсовая работа
Итого за 6 семестр			18	72	81	9	Экзамен
ИТОГО за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			36	144	153	9	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
10.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	6	28	36		Зачет
11.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	10	14		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7	10	34	22		
Итого за 7 семестр			18	72	72		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	8	12	42	41		Экзамен
13.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	8	6	30	40		
Итого за 8 семестр			18	72	81	9	
ИТОГО за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			36	144	153	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1440 часов (40 з.е.)			140	576	688	36	

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	2	4	60		Зачет

2.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1	2	4	80		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	2	18	143		Экзамен
ИТОГО за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)			6	26	283	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	2	12	160		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	4	4	20	153		Экзамен
Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	32	313	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	5	2	10	80		Зачет
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	5	2	10	63		
8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	6	2	10	100		Экзамен
Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)			6	30	243	9	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
9.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	2	10	60		Зачет
10.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	10	30		
11.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	8	2	10	225		Курсовая работа Экзамен
Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	30	315	9	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
12.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	9	4	10	80		Зачет
13.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	9-10	4	28	225		Экзамен
Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)			8	38	305	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)			32	156	1459	45	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка в избранном виде спорта

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора – 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 бокса и кикбоксинга  
(наименование)  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

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

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

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

Составитель:

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

Рецензент:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

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

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по

направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

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

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

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

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

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам)

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге.	2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов кикбоксинга при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы кикбоксинга для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами кикбоксинга; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований	1, 2		1, 2



	различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом;	2		2

	- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	6		7
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге	4		4
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
<i>ПК-10</i>				
	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса	6		7
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля			
<i>ПК-11</i>				

	и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности			
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	2		2
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся	8		9
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге	2		2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	4		4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство			
ПК-15	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	4		4
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	6		7
	<i>Владеть:</i> - 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.			
ПК-26	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки,	8		8

	<p>инвентарь, оборудования;</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>			
	<p><i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>	8		8
	<p><i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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		2
	<p><i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	4		5
	<p><i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	4		5
<i>ПК-28</i>	<p><i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных</li> </ul>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся</li> </ul>	2		2
<i>ПК-30</i>	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности</p>	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Основы теории кикбоксинга</b>	<b>I</b>					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	10	15		
1.2	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2	14	15		
1.3	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	10	15		
<b>2</b>	<b>Техника, тактика кикбоксинга.</b>						
2.1	Техника кикбоксинга		2	14	10		
2.2.	Тактика кикбоксинга		2	16	30		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Физические и психические качества кикбоксера</b>	<b>II</b>					
3.1	Физические качества кикбоксера		4	14	15		
3.2.	Психические качества кикбоксера		4	14	20		
<b>4.</b>	<b>Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)</b>						
4.1.	Структура		4	10	30		

	тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий						
4.2.	Типы и организация занятий		4	10	30		
<b>5.</b>	<b>Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	12	30		
5.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
<b>6</b>	<b>Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	20		
		<b>270</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>		<b>414</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>	<b>III</b>					
<b>1.1.</b>	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	10		
<b>1.2.</b>	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	12		
<b>1.3.</b>	Материальные условия занятий кикбоксингом		2	8	8		
<b>2.</b>	<b>Теория и методика обучения</b>						
<b>2.1.</b>	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		2	10	10		

2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка		4	8	8		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга		2	8	8		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		2	10	13		
	Всего:	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
3.	<b>Организационные формы занятий кикбоксингом</b>	<b>IV</b>					
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу		2	10	8		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			10	10		
4.3.	Методы и методики		2	10	10		

	исследований в кикбоксинге						
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Третий год обучения</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	14	12		
2.	<b>Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		2	10	10		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	14	16		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	12	12		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		2	10	10		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и juniоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	12		
		<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		зачет
		<b>VI</b>					
4.	Педагогическое мастерство тренера		2	6	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		2	8	10		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			8	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических		4	6	8		



	действий на разных дистанциях						
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			8	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			8	6		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			8	4		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге		4	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2	4	4		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		2	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	4		
Всего		<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
		<b>VI</b>					
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		2	6	8		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной		2	6	8		

	подготовки						
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	6		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	6		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	6		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	6		
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	5		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	5		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	5		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	5		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	4		
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		Зачет
		<b>VIII</b>					
7	<b>Интегральная подготовка</b>						
7.1.	Преимущественные направления направления интегральной подготовки			6	6		
8.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных</b>						

	<b>спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
8.1.	Методика построения занятий		2	6	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	4	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	4		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	4		
11.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	4		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	4	4		
12.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
12.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	6	6		

12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	6		
13.	<b>Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	6	6		
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	6	6		
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

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

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1. Основы теории кикбоксинга</b>						
1.1.	Введение в специальность Компетенции			2			
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания			2			

1.3.	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	2	36		
					36		
					36		
2	<b>Раздел 2. Техника, тактика кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера</b>						
2.1.	Техника кикбоксинга			1	36		
2.2.	Тактика кикбоксинга			1	39		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>193</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		<b>Зачет</b>
<b>2 семестр</b>							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	<b>Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера</b>						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		2	2	20		
4	<b>Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	20		
4.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	20		
5	<b>Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>			4	20		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>						
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	20		
1.2.	Анатомо-физиологические		1	2	22		

	и психические особенности представителей различных возрастных групп						
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	18		
2.	<b>Теория и методика обучения</b>						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеро-новичков		0,5	2	18		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксеро-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга			2	18		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		0,5	2	20		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеро-юношей		0,5	4	16		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>							
3.	<b>Организационные формы занятий кикбоксингом</b>						
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга			1	22		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		1	2	21		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		1	2	22		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеро-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу			2	18		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические			2	20		

	проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге						
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге			5	20		
<b>Всего за 4 семестр:</b>		<b>190</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>Третий год обучения</b>							
<b>5 семестр</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	17		
2.	<b>Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		1	2	14		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров			2	14		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и juniоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	2	14		
4.3.	Обучение и			2	14		

	совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях						
	<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>зачет</b>
<b>6 семестр</b>							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	14		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2		12		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	18		
	<b>Всего:</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
<b>7 семестр</b>							
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	25		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной		0,5	2	25		



	подготовки						
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	20		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	25		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	30		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	<b>Всего за 7 семестр:</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>							
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	24		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	24		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	18		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	18		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	18		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>189</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>		<b>экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>Пятый год обучения</b>							
<b>9 семестр</b>							
1	<b>Интегральная подготовка</b>						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		

2.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
2.1	Методика построения занятий		1	2	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			2	20		
3	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			2	20		
4.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	1	15		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			1	15		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		1	1	10		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			1	10		
	<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>168</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>зачет</b>
<b>10 семестр</b>							
5.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	20		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		
6	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						

6.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	2	20		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			4	20		
7	<b>Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	20		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	20		
7.3.	Апробация ВКР			8	30		
	<b>Всего за 10 семестр:</b>	<b>192</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1 КУРС

#### 1. Основы теории кикбоксинга

##### 1.1. Введение в специальность. Компетенции

###### *Лекция*

Зарождение кикбоксинга: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Примитивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де

Кубертена. Зарождение и развитие кикбоксинга в России в начале XX века. Кулачные бои. Выдающиеся кикбоксеры России. Кикбоксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методики кикбоксинга и кикбоксинга РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

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

#### *Практическое занятие*

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

История кикбоксинга. Зарождение кикбоксинга. Правила кулачных боев.

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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **1.2. Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания**

#### *Лекция*

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика кикбоксинга как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность кикбоксинга благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о кикбоксинге и кикбоксерах. Кикбоксинг как средство воспитания: воспитание

физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности кикбоксинга, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный кикбоксинг; женский кикбоксинг; управление развитием кикбоксинга: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация кикбоксинга России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

#### *Практические занятия*

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

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

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

Кикбоксинг в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

#### *Самостоятельная работа*

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

### **1.3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга**

#### *Лекция*

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники кикбоксинга: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины кикбоксинга. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в кикбоксинге. Систематика в технике кикбоксинга. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **2. Техника, тактика кикбоксинга.**

### **2.1. Техника кикбоксинга**

#### *Лекции*

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

#### *Практические занятия*

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

Особенности техники кикбоксеров-юношей.

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

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

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

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

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

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

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **2.2. Тактика кикбоксинга**

### *Лекция*

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

### *Практические занятия*

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

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



атакующего сильными ударами, кикбоксера-универсала, против кикбоксера-левши, левши против правши, левши против левши.

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **3. Физические и психические качества кикбоксера**

### **3.1. Физические качества кикбоксера**

#### *Лекция*

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

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

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

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

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

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

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности кикбоксера.

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

### *Практические занятия*

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

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

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

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

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

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

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

### *Самостоятельная работа*

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

### **3.2. Психические качества кикбоксера**

#### *Лекции*

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки;

психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику кикбоксера во время секундирования.

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Иметь представление об аутогенной тренировке.

## **4. Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)**

### **4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).**

#### **Направленность занятий**

##### *Лекции*

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

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

Основные занятия, дополнительные занятия.

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

## **4.2. Типы и организация занятия**

### *Лекция*

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

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

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

### *Практическое занятие*

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

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

#### *Самостоятельная работа*

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

форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

## **5. Соревнования в кикбоксинге.**

### **Физкультурно-оздоровительная работа с населением**

#### **5.1. Организация и проведение соревнований.**

##### **Правила соревнований**

###### *Практические занятия*

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

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

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

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

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

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

###### *Самостоятельная работа*

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

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

### *Лекция*

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

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами кикбоксинга.

Положительное влияние занятий кикбоксингом на организм и психику человека.

### *Практические занятия*

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

Характеристика и состав упражнений.

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

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в кикбоксерской стойке, салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

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

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и



объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов кикбоксинга.

Техника и тактика кикбоксинга как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих и профессиональных боев.

#### *Самостоятельная работа*

Массовые выступления кикбоксеров.

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

### **6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов**

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

##### *Лекция*

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

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге

Этапы и структура научно-исследовательской работы

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

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

##### *Практические занятия*

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **2 КУРС**

### **1. Предпосылки рационального построения процесса обучения**

#### **1.1. Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах**

#### *Лекция*

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

любительском и профессиональном кикбоксинге в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

#### *Практические занятия*

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

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном кикбоксинге.

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

#### *Лекция*

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

#### *Практические занятия*

Анатомо-физиологические особенности кикбоксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности кикбоксеров юниорской

возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

### **1.3. Материальные условия занятий кикбоксингом**

#### *Лекция*

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

#### *Практические занятия*

Техника безопасности при занятиях в залах кикбоксинга.

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

Экипировка кикбоксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

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

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

### *Самостоятельная работа*

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

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов кикбоксинга региона.

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

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

## **2. Теория и методика обучения**

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

#### *Лекция*

Цели и задачи обучения и воспитания кикбоксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение средств общей и специальной физической подготовки кикбоксера-новичка. Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми

ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

### *Практические занятия*

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

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

### *Самостоятельная работа*

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами кикбоксинга.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике кикбоксинга.

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

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

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

### *Лекции*

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

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

### **2.3. Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга**

## *Лекции*

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

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

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

Атака и контратака в кикбоксинге. Методика обучения.

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

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

## *Практические занятия*

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

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

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

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике



нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

#### *Самостоятельная работа*

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

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

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

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

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

#### *Лекции*

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

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами кикбоксинга.

Лечебно-оздоровительный кикбоксинг.

#### *Практические занятия*

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

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

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики кикбоксинга.

### *Самостоятельная работа*

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

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

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

## **2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей**

### *Лекции*

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

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

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

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

### *Практические занятия*

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

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

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

### *Самостоятельная работа*

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

Написание конспектов тренировок различной направленности.

## **3. Организационные формы занятий кикбоксингом**

### **3.1. Организация работы секции кикбоксинга**

#### *Лекции*

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

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

### *Практические занятия*

Организация работы секции кикбоксинга в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований.

Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции кикбоксинга. Торговля кикбоксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции кикбоксинга. Индивидуальные и групповые занятия.

#### *Самостоятельная работа*

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

Изучение проспектов и планов работы секции кикбоксинга.

### **3.2. Особенности работы секции кикбоксинга в вузах и колледжах**

#### *Лекция*

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции кикбоксинга в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий кикбоксингом. Занятия кикбоксингом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий кикбоксингом с занятиями другими видами спорта. Кикбоксинг как средство профессионально-прикладной тренировки.

#### *Практические занятия*

Организация работы секции кикбоксинга в вузе. Организация работы секции кикбоксинга в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты

постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

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

Питание и отдых при занятиях в секции кикбоксинга.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

#### *Самостоятельная работа*

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

### **3.3. Кикбоксинг в системе фитнес-центров.**

#### **Клубы профессионального кикбоксинга**

##### *Лекция*

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Посещение тренировок в клубах профессионального кикбоксинга.

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

### **3.4. Правила соревнований для кикбоксеров-юношей**

#### *Лекции*

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

### **3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу**

### *Лекция*

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

### *Практические занятия*

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **4. Научно-исследовательская работа и УИРС**

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

### *Лекция*

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки кикбоксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в кикбоксинге. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в кикбоксинге. Внедрение результатов исследований в практику.

### *Практические занятия*



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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **4.2. Планирование и организация исследований в кикбоксинге**

#### *Лекции*

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

#### *Практические занятия*

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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **4.3. Методы и методики исследований в кикбоксинге**

#### *Лекции*

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

### *Практические занятия*

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **3 КУРС**

### **1. Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и юниоров**

#### **1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки**

##### *Лекции*

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

Методы тренировки в кикбоксинге: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения; игровой метод;

соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ и недостатков).

### *Практические занятия*

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

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

Написание реферата по теме.

## **2. Виды подготовки кикбоксеров-юношей и юниоров**

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

#### *Лекции*

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

Психические качества, характерные для кикбоксеров.

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

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

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

## **2.2. Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров**

### *Лекции*

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

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

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

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

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

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

#### *Практические занятия*

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

Специальная физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты, реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

#### *Самостоятельная работа*

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

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

### **2.3. Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров**

#### *Лекции*

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

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

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

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

### **2.4. Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров**

#### *Лекция*

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

#### *Практические занятия*

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

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

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

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

### *Самостоятельная работа*

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

## **3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров**

### **3.1. Цели, задачи и содержание тренировки**

#### *Лекции*

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

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

Содержание тренировки.

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

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

#### *Практические занятия*

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



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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

Изучение опыта построения подготовки кикбоксеров-профессионалов.

### **4. Педагогическое мастерство тренера**

#### **4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера**

##### *Лекции*

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

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

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

#### *Практические занятия*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

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

#### *Лекция*

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

отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

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

### *Практические занятия*

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

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

### *Лекции*

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

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

наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

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

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

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

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

#### *Практические занятия*

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

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

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

### **4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия**

#### *Практические занятия*

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

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

#### *Самостоятельная работа*

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

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

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

### **4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП**

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

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

##### *Практические занятия*

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

##### *Самостоятельная работа*

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

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

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

#### **4.7. Секундирование в кикбоксинге**

##### *Лекции*

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет

мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

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

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

#### *Практические занятия*

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

#### *Самостоятельная работа*

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

### **4.8. Судейство соревнований**

#### *Лекции*

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

Работа секретариата соревнований.

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **4.9. Основы профилактики травм в кикбоксинге**

#### *Лекции*

Внешние и внутренние причины возникновения травм у кикбоксеров.

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы кикбоксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему кикбоксеру.

#### *Самостоятельная работа*

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

Описание приемов оказания доврачебной помощи.



## **5. Научно-исследовательская работа и УИСП**

### **5.1. Экспериментально-исследовательская работа**

#### *Лекции*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

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

### **5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования**

#### *Практические занятия*

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

Психические особенности кикбоксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

#### *Самостоятельная работа*

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

## 4 КУРС

### 1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

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

##### *Лекции*

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

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

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

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

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

##### *Практические занятия*

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

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

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

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Анализ опыта собственной подготовки.

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

### **1.2. Структура соревновательной деятельности.**

#### **Направления совершенствования системы спортивной подготовки**

##### *Лекция*

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

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

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и

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

#### *Практические занятия*

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

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях кикбоксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки кикбоксеров-профессионалов.

#### *Самостоятельная работа*

Просмотр поединков кикбоксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

## **2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки**

## **2.1. Адаптация в спортивной тренировке**

### *Лекции*

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

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

### *Практические занятия*

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

## **2.2. Нагрузка в спортивной тренировке**

### *Лекция*

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

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным

нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклом, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

#### *Практические занятия*

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

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

#### *Самостоятельная работа*

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

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

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Структура технической подготовленности**

##### *Лекция*

Объем приемов и действий кикбоксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности кикбоксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники кикбоксинга высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники кикбоксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в кикбоксинге высших достижений.

##### *Практические занятия*

Экспертная оценка объема приемов и действий кикбоксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике кикбоксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости

техники кикбоксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке кикбоксеров высокой квалификации.

#### *Самостоятельная работа*

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

### **3.2. Методика технической подготовки**

#### *Лекция*

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

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

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

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

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

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

#### *Практические занятия*

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

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

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

#### *Самостоятельная работа*

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

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

### **4. Тактическая подготовка**

#### **4.1. Структура тактической подготовленности**

##### *Лекции*

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

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

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

##### *Практические занятия*

Тенденции развития кикбоксинга как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики кикбоксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций



боя. Учет правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

### *Самостоятельная работа*

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

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

## **4.2. Совершенствование тактической подготовленности**

### *Лекции*

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

Тактическая подготовка в кикбоксинге. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в кикбоксинге.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

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

### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

## **5. Физическая подготовка**

### **5.1. Скоростные и силовые способности**

#### *Лекция*

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

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

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

Оценка скоростных возможностей.

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

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

#### *Практические занятия*

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

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

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

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

### **5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности**

#### *Лекция*

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

функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

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

### *Практические занятия*

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

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

## **6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов**

### **6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств**

#### *Лекции*

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

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

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

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

#### *Практические занятия*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

## **6.2. Структура и совершенствование психических возможностей**

### *Лекции*

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

### *Практические занятия*

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

### *Самостоятельная работа*

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

## **1.7. Интегральная подготовка**

### **2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки**

#### *Практические занятия*

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

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

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

### **8.1. Методика построения занятий**

#### *Лекции*

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач

подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

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

Основные занятия, дополнительные занятия.

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

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

### *Практические занятия*

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

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

Заключительная часть занятия.

### *Самостоятельная работа*

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

Составление отчетов по результатам наблюдений.

## **8.2. Методика построения микроциклов**

### **Методика построения мезоциклов**

#### *Лекции*

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов

занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

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

### *Практические занятия*

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

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

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

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

### *Самостоятельная работа*

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

Отчет по результатам проведенной работы.

## **9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах**

### **9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки**

#### **в отдельном макроцикле**



### *Лекции*

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

### *Практические занятия*

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

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

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

### *Самостоятельная работа*

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

Отчет по результатам проведенной работы.

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

### *Лекции*

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

### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Отчет по результатам проведенной работы.

### **10. Структура многолетней подготовки**

#### **10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие**

##### *Лекции*

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

Отчет по результатам проведенной работы.

### **10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки**

#### *Лекции*

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

#### *Практические занятия*

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

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

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

характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

#### *Самостоятельная работа*

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

### **10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера**

#### *Лекции*

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

#### *Практические занятия*

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки кикбоксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

#### *Самостоятельная работа*

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

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

#### *Лекции*

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

#### *Практические занятия*

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

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

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **11. Управление и контроль в спортивной тренировке**

#### **11.1. Основы управления и контроля**

##### *Лекции*

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

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

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

##### *Практические занятия*

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

##### *Самостоятельная работа*

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

#### **11.2. Моделирование в спортивной тренировке**

##### *Лекции*

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

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

### *Практические занятия*

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

### *Самостоятельная работа*

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

## **12. Научно-исследовательская работа и УИРС**

### **12.1. Научные исследования в кикбоксинге высших достижений**

#### *Лекции*

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

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

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

#### *Практические занятия*

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

### **12.2. Структура ВКР, ее оформление**

#### *Лекции*

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

#### *Практические занятия*

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

#### *Самостоятельная работа*

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга.



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

### **13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.**

#### **Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура**

##### *Лекции*

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

##### *Практические занятия*

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

##### *Самостоятельная работа*

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

### **13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов**

##### *Лекции*

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

##### *Практические занятия*

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания

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

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

#### *Самостоятельная работа*

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

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

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

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

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)**

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

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

3. Характер и система проведения соревнований.

4. Общие основы техники кикбоксинга и технической подготовки кикбоксера.

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

- 6.Права и обязанности участника соревнований.
- 7.Общие основы тактики и тактической подготовки кикбоксера.
- 8.Особенности ведения боя на дальней дистанции.
- 9.Состав судейской комиссии.
- 10.Общие основы подготовки кикбоксера.
- 11.Воспитательное воздействие кикбоксинга на формирование личности спортсмена.
- 12.Главный судья, его права и обязанности.
- 13.Основные средства и методы тренировки кикбоксера.
- 14.Общие основы психической подготовки кикбоксера.
- 15.Права и обязанности бокового судьи.
- 16.Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» кикбоксера.
- 17.Назначение кикбоксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
- 18.Права и обязанности рефери.
- 19.Левша в кикбоксинге, общая характеристика.
- 20.Особенности ведения боя на средней дистанции.
- 21.Команды и жесты рефери.
- 22.Управление развитием кикбоксинга в России. Общая характеристика Федерации кикбоксинга России, ее задачи, структура и организация работы.
- 23.Методические приемы и средства снятия у кикбоксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
- 24.Правила заполнения судейской записки.
- 25.Особенности ведения боя на ближней дистанции.
- 26.Правила соревнований по кикбоксингу, их эволюция и влияние на технику и тактику кикбоксинга.
- 27.Международные связи Федерации кикбоксинга России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
- 28.Порядок взвешивания и жеребьевки участников.

29. Ведущие психические качества и свойства кикбоксера и методы их воспитания.

30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя кикбоксера.

31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.

32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.

33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.

34. Весовые категории в различных возрастных группах.

35. Передвижения кикбоксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.

36. Тренировочный урок и его структура.

37. История развития призового и профессионального кикбоксинга в Англии и США.

38. Общие основы силы кикбоксера. Виды силовых проявлений в кикбоксинге.

39. История развития кулачных боев в России.

40. Общие основы быстроты кикбоксера.

41. Общие основы выносливости кикбоксера.

42. История развития кикбоксинга в России.

43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы кикбоксера, ее критерии.

44. Общие основы координационных способностей (ловкости) кикбоксера.

45. Положение о соревнованиях.

46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.

47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки кикбоксера.

48. Классификация защит кикбоксера, выполненных с помощью рук.

49. Медицинские противопоказания к занятиям кикбоксингом.

50. Общие основы понятия гибкости кикбоксера.

51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.

52.Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства кикбоксера.

53.Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики кикбоксера.

54.Техника боевых действий на дальней дистанции.

55.Тактика ведения боя против кикбоксера–силовика.

56.Техника боевых действий на средней дистанции.

57.Техника боевых действий на ближней дистанции.

58.Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние кикбоксера.

59.Классификация, систематика, терминология кикбоксинга.

60.Основы профилактики травматизма в кикбоксинге (педагогические, медицинские и др. аспекты).

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС**

1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении кикбоксера–новичка.

2.Тактика ведения оборонительного боя.

3.Особенности правил соревнований у юношей.

4.Документация секции кикбоксинга.

5.Тактика ведения наступательного боя.

6.Значение корректирующих упражнений при работе с кикбоксерами–юношами.

7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.

8.Основы обучения тактическим действиям кикбоксера–новичка.

9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих кикбоксеров.

10.Характер присуждения победы в кикбоксинге.

11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке кикбоксера–новичка.

12. Техничко-тактическая подготовка кикбоксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.

13. Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.

14. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего кикбоксера.

15. Особенности планирования и проведения эксперимента.

16. Методы обучения технике передвижений кикбоксера–новичка.

17. Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки кикбоксера–новичка.

18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.

19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке кикбоксера–новичка к соревновательному бою.

20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в кикбоксинге.

21. Методы обучения технике защитных действий кикбоксера–новичка.

22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в кикбоксинге.

23. Состав судейской коллегии по кикбоксингу.

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

25. Методы регистрации силовых показателей в кикбоксинге.

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

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

28. Методы регистрации скоростных качеств в кикбоксинге.

29. Роль тренера как личности в воспитании юных кикбоксеров.

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

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

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

33. Этап начального разучивания двигательного навыка.

34. Характеристика техники боя на средней дистанции.

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

36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу.

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

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

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

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

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

43. Материальные условия занятий кикбоксингом.

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

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

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

47. Этап закрепления и совершенствования навыков.

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

49. Особенности воспитательной работы с кикбоккерами–новичками.
50. Организационно-методические основы набора в секцию кикбоксинга.
51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.
52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по кикбоксингу.
53. Профилактика травматизма у кикбоккеров–новичков.
54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.
55. Общие основы гигиены кикбоккеров–новичков.
56. Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.
57. Воспитывающая роль соревнований по кикбоксингу.
58. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».
59. Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих кикбоккеров.
60. Типичные ошибки, допускаемые кикбоккером-новичком при овладении техникой кикбоксинга, и способы их устранения.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС**

1. Методические особенности подготовки кикбоккеров–юношей и юниоров.
2. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
4. Факторы, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники кикбоккера.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу.

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

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

20. Планирование и организация соревнований по кикбоксингу.

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

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

23. Проведение соревнований по кикбоксингу.

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

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

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

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

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

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

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

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

32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

46. Интеллектуальная подготовка кикбоксеров–юношей и juniоров.

47. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге.

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

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

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

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

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

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

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

55. Тренер как педагог и воспитатель.

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

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

58. Личные качества тренера.

59. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

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

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

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

63. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в кикбоксинге.

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

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

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС**

1. Оборудование зала кикбоксинга и летней площадки для занятий кикбоксингом

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

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

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

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

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

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

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

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе кикбоккера–юношей и юниоров.

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

11. Техническое оборудование мест соревнований по кикбоксингу

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

13. Планирование и организация соревнований по кикбоксингу

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

15. Проведение соревнований по кикбоксингу

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

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

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

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

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

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в кикбоксинге

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

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

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

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

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

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

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

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



53.Методические особенности подготовки кикбоксеров–юношей и юниоров.

54.Факторы, дополняющие тренировку.

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

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

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

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

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

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

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 5 КУРС**

1.История кикбоксинга и перспективы развития.

2.Классификация, систематика и терминология кикбоксинга

3.Техника выполнения ударных действий в кикбоксинге

4.Методика построения занятий в кикбоксинге

5.Техника выполнения защитных действий в кикбоксинге

6.Методика построения микроциклов в кикбоксинге

7.Техника передвижений в кикбоксинге

8.Методика построения мезоциклов в кикбоксинге

9.Оценка соревновательной деятельности в кикбоксинге

10.Методика построения макроциклов в кикбоксинге

11.Техническая подготовка кикбоксера

12.Правила любительских соревнований в кикбоксинге

13.Индивидуальная манера ведения боя в кикбоксинге. Факторы ее определяющие

14.Специализированные сооружения для занятий и соревнований по кикбоксингу

15.Силовая и искусная манера ведения боя. Их характеристика.

16.Правила проведения соревнований в профессиональном кикбоксинге

17.Общая физическая подготовка в кикбоксинге

18.Права и обязанности главного судьи соревнований по кикбоксингу

19.Специальная физическая подготовка в кикбоксинге

20.Секретарь соревнований, рефери, боевые судьи, судьи при участниках, права и обязанности.

21.Быстрота кикбоксера, ее совершенствование.

22.Структура предсоревновательной подготовки кикбоксеров высокой квалификации

23.Ловкость кикбоксера, ее совершенствование

24.Роль и функции соревнований в кикбоксинге

25.Сила кикбоксера, ее совершенствование

26.Возрастные и квалификационные группы в кикбоксинге

27.Система спортивных соревнований в кикбоксинге

28.Атакующая и контратакующая манера ведения боя. Их характеристика.

Направления индивидуализации подготовки

29.Общая и специальная выносливость кикбоксера, ее совершенствование

30.Темповая, игровая, индивидуальная манера ведения боя. Их характеристика. Направления индивидуализации подготовки.

31.Общая и специальная психологическая подготовка в кикбоксинге

32.Оборудование зала и инвентарь для занятий боксом кикбоксингом

33.Волевые качества кикбоксера. Их развитие.

34.Тактика боя кикбоксеров нокаутеров и левшей. Индивидуализация их подготовки.

35.Типичные травмы в кикбоксинге. Противопоказания для занятий кикбоксингом

36.Подготовительные, наступательные, оборонительные действия в кикбоксинге

37.Характеристика нагрузок по величине и направленности в кикбоксинге

38.Тактическая подготовка в кикбоксинге. Средства и методы.

39.Совершенствование гибкости в кикбоксинге. Средства и методы.

40.Регуляция эмоциональных состояний в кикбоксинге.

41.Организация и материальное обеспечение соревнований по кикбоксингу

42.Совершенствование координационных способностей в кикбоксинге

43.Структура многолетней подготовки в кикбоксинге

44.Специализированные психические восприятия в кикбоксинге (чувство времени, дистанции и т.д.)

45.Совершенствование передвижений в кикбоксинге

46.Оперативный контроль в кикбоксинге

47.Текущий контроль в кикбоксинге

48.Совершенствование атакующих действий в кикбоксинге

49.Этапный контроль в кикбоксинге

50.Совершенствование контратакующих действий в кикбоксинге

51.Педагогическое тестирование в кикбоксинге

52.Руководство международным кикбоксингом

53.Психологическое тестирование в кикбоксинге

54.Совершенствование защитных действий в кикбоксинге

55.Руководство российским кикбоксингом

56.Совершенствование подготовительных действий в кикбоксинге

57.Врачебный контроль в кикбоксинге

58.Оценка технической и тактической подготовленности в кикбоксинге

59.Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной тренировки кикбоксеров

60.Руководство международным профессиональным кикбоксингом  
Правила составления рейтингов. Чемпионские бои.

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

а) Основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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

3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

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

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

б) мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология кикбоксинга»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника кикбоксинга»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика кикбоксинга».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика кикбоксинга»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачет</b>		<i>20</i>
<b>2 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества кикбоксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>

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



5	Оценка самостоятельно проведенного тестирования	39	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>4 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций кикбоксинга в</i>	32	5

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	вузах и колледжах»		
2	Опрос по теме: «Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга»	33	5
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для кикбоксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в кикбоксинге	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в кикбоксинге	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен:</b>		<b>30</b>
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции кикбоксинга»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах»</i>	10
3	<i>Контрольная работа по теме «Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре</i>	10
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)</i>	10
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	8	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>	10	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	23	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в кикбоксинге»</i>	25	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в кикбоксинге»</i>	27	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	30	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	35	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	37	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений тестирования</i>	40	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и juniоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>7 семестр</b>			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>8 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов.</i>	24	5

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>		
2	<i>Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»</i>	26	5
3	<i>Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»</i>	27	15
4	<i>Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>	29	15
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»</i>	23	10
6	<i>Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»</i>	25	5
7	<i>Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»</i>	28	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			



Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) для обучающихся института ИСиФВ 5 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения*

### 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<b>9 семестр</b>			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования»</i>		15
2	<i>Выступление на семинаре «Методика построения занятий»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие»</i>		10
4	<i>Опрос по теме: «Тренировка на различных этапах многолетней подготовки»</i>		5
5	<i>Опрос по разделу: «Методика построения тренировочного процесса в макроциклах»</i>		5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>		10
7	<i>Контрольная работа по теме «Структура многолетней подготовки»</i>		15
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>10 семестр</b>			
1	<i>Опрос по теме: «Основы управления и контроля»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Моделирование в спортивной тренировке»</i>		5
3	<i>Реферат по теме: «Управление и контроль в спортивной тренировке»</i>		15
4	<i>Контрольная работа: «Дополнительные</i>		15

	<i>(внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки»</i>		
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Научные исследования в кикбоксинге высших достижений»</i>		10
6	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Физической культуры и спорта**

**Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора – 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (9,10)

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в кикбоксинге.	2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической	4		4

	культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в кикбоксинге с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов кикбоксинга при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы кикбоксинга для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами кикбоксинга; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и кикбоксингу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1, 2		1, 2
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований,	4		4

	формулировать и представлять обобщения и выводы			
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	6		6
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в кикбоксинге; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях кикбоксингом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в кикбоксинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в кикбоксинге; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям кикбоксингом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	2		2
	<i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	6		7
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям кикбоксингом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге	4		4
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в кикбоксинге с использованием современных			



	методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, примерные программы подготовки по кикбоксингу; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса	6		7
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности			
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в кикбоксинге; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	2		2
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся	8		9
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в кикбоксинге	2		2
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями кикбоксинга демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	4		4

	<p><b>Владеть:</b> - в соответствии с особенностями кикбоксинга владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <p>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
ПК-15	<p><b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	4		4
	<p><b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>	6		7
	<p><b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <p>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			
ПК-26	<p><b>Знать:</b> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <p>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</p> <p>- методы составления финансовых документов.</p>	2		2
	<p><b>Уметь:</b> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования;</p> <p>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</p> <p>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</p> <p>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</p>	8		8
	<p><b>Владеть:</b> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</p> <p>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>	8		8
	<p><b>Знать:</b> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</p> <p>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</p> <p>- основы теории планирования эксперимента;</p> <p>- способы статистической обработки полученных результатов</p>	2		2
	<p><b>Уметь:</b> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <p>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</p> <p>- осуществлять научный анализ, общение и оформление</p>	4		5

	результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			
ПК-28	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности	4		5
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
1.	Основы теории кикбоксинга	I					
1.1.	Введение в		2	10	15		

	специальность. Компетенции						
1.2	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания		2	14	15		
1.3	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	10	15		
<b>2</b>	<b>Техника, тактика кикбоксинга.</b>						
2.1	Техника кикбоксинга		2	14	10		
2.2.	Тактика кикбоксинга		2	16	30		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Физические и психические качества кикбоксера</b>	<b>II</b>					
3.1	Физические качества кикбоксера		4	14	15		
3.2.	Психические качества кикбоксера		4	14	20		
<b>4.</b>	<b>Методика построения занятий в кикбоксинге (общие основы)</b>						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		4	10	30		
4.2.	Типы и организация занятий		4	10	30		
<b>5.</b>	<b>Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.</b>						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		4	12	30		
5.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		4	10	20		
<b>6</b>	<b>Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	20		

		270	26	80	155		Экзамен
<b>Итого:</b>		414	36	144	225	9	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>1.</b>	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>	<b>III</b>					
<b>1.1.</b>	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	10		
<b>1.2.</b>	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	12		
<b>1.3.</b>	Материальные условия занятий кикбоксингом		2	8	8		
<b>2.</b>	<b>Теория и методика обучения</b>						
<b>2.1.</b>	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеров-новичков		2	10	10		
<b>2.2.</b>	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксера-новичка		4	8	8		
<b>2.3.</b>	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга		2	8	8		
<b>2.4.</b>	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
<b>2.5.</b>	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		2	10	13		
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Организационные формы занятий кикбоксингом</b>	<b>IV</b>					
<b>3.1.</b>	Организация работы секции кикбоксинга		2	10	10		

3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу		2	10	8		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге		2	10	10		
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Третий год обучения</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>	<b>V</b>					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		4	14	12		
2.	<b>Виды подготовки кикбоксеров-юношей и juniоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		2	10	10		
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	14	16		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и juniоров		4	12	12		

	юниоров						
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров		2	10	10		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и юниоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	12		
		<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		зачет
		<b>VI</b>					
4.	Педагогическое мастерство тренера		2	6	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		2	8	10		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий			8	9		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		4	6	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий			8	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			8	6		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			8	4		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге		4	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2	4	4		
5.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-		2	4	6		

	исследовательская работа						
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	4		
Всего		<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
		<b>VII</b>					
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		2	6	8		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	8		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	6		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	6		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	6		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	6		
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	5		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	5		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	5		



5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	6	5		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	4	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	4	4		
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		зачет
		<b>VIII</b>					
7	<b>Интегральная подготовка</b>						
7.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			6	6		
8.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
8.1.	Методика построения занятий		2	6	7		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	4	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		

10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	4		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		2	4	4		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	4		
11.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
11.1.	Основы управления и контроля		1	4	4		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	4	4		
12.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
12.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	6	6		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	6		
13.	<b>Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	6	6		
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	6	6		
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>		
					<b>9</b>		

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Первый год обучения</b>							
<b>1 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1. Основы теории кикбоксинга</b>						
1.1.	Введение в специальность Компетенции			2			
1.2.	Кикбоксинг в отечественной системе физического воспитания			2			
1.3.	Классификация, систематика и терминология кикбоксинга		2	2	36 36 36		
2	<b>Раздел 2. Техника, тактика кикбоксинга. Физические и психические качества кикбоксера</b>						
2.1.	Техника кикбоксинга			1	36		
2.2.	Тактика кикбоксинга			1	39		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>193</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>	<b>Зачет</b>	
<b>2 семестр</b>							
	Тактика кикбоксинга			2			
3	<b>Раздел 3. Физические и психические качества кикбоксера</b>						
3.1.	Физические качества кикбоксера			2	20		
3.2.	Психические качества кикбоксера		2	2	20		
4	<b>Раздел 4. Соревнования в кикбоксинге. Физкультурно-оздоровительная работа с</b>						

	<b>населением.</b>						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	20			
4.2.	Кикбоксинг как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	20			
5	<b>Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов</b>		4	20			
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		Экзамен
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>Второй год обучения</b>							
<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Предпосылки рационального построения процесса обучения</b>						
1.1.	Характеристика кикбоксинга в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	20		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	22		
1.3.	Материальные условия занятий кикбоксингом			1	18		
2.	<b>Теория и методика обучения</b>						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания кикбоксеро-новичков		0,5	2	18		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении кикбоксеро-новичка		0,5	2	18		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике кикбоксинга			2	18		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами кикбоксинга в подростковой и юношеской		0,5	2	20		

	возрастных группах						
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке кикбоксеров-юношей		0,5	4	16		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>							
3.	<b>Организационные формы занятий кикбоксингом</b>						
3.1.	Организация работы секции кикбоксинга			1	22		
3.2.	Особенности работы секций кикбоксинга в вузах и колледжах		1	2	21		
3.3.	Кикбоксинг в системе фитнес-центров. Клубы профессионального кикбоксинга		1	2	22		
3.4.	Правила соревнований для кикбоксеров-юношей			2	20		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по кикбоксингу			2	18		
4.	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в кикбоксинге			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в кикбоксинге			2	20		
4.3.	Методы и методики исследований в кикбоксинге			5	20		
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>190</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>Третий год обучения</b>							
<b>5 семестр</b>							
1.	<b>Теория и методика тренировки кикбоксеров-юношей и юниоров</b>						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			2	17		
2.	<b>Виды подготовки кикбоксеров-юношей и юниоров</b>						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка		1	2	14		

	кикбоксеров-юношей и юниоров						
2.2.	Физическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			2	14		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			2	14		
2.4.	Интегральная подготовка кикбоксеров-юношей и юниоров			2	14		
3.	<b>Система спортивной тренировки юношей и юниоров</b>						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				14		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	14		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	2	14		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	14		
	<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>143</b>		<b>зачет</b>
<b>6 семестр</b>							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	14		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			2	14		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	12		
4.7.	Секундирование в кикбоксинге				8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	10		
4.9.	Основы профилактики травм в кикбоксинге		2		12		
5.	<b>Научно-исследовательская работа</b>						

	<b>и УИРС</b>						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	18		
	<b>Всего:</b>	<b>127</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>							
<b>7 семестр</b>							
1.	<b>Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования</b>						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		0,5	2	25		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		0,5	2	25		
2.	<b>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</b>						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		0,5	2	20		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	25		
3.	<b>Техническая подготовка</b>						
3.1.	Структура технической подготовленности			4	30		
3.2.	Методика технической подготовки			2	30		
	<b>Всего за 7 семестр:</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>155</b>		<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>							
4.	<b>Тактическая подготовка</b>						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	24		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	24		
5.	<b>Физическая подготовка</b>						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	18		

5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	18		
6.	<b>Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов</b>						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	20		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			2	18		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	18		
	Структура ВКР, ее оформление			2	20		
	<b>Всего за 8 семестр:</b>	<b>189</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>160</b>		<b>экзамен</b>
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>Пятый год обучения</b>							
<b>9 семестр</b>							
1	<b>Интегральная подготовка</b>						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	20		
2.	<b>Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих</b>						
2.1	Методика построения занятий		1	2	20		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			2	20		
3	<b>Методика построения тренировочного процесса в макроциклах</b>						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	2	20		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			2	20		
4.	<b>Структура многолетней подготовки</b>						



4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	1	15		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			1	15		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки кикбоксера		1	1	10		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			1	10		
<b>Всего за 9 семестр</b>		<b>168</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>150</b>		<b>зачет</b>
<b>10 семестр</b>							
5.	<b>Управление и контроль в спортивной тренировке</b>						
5.1.	Основы управления и контроля		1	2	20		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	20		
6	<b>Научно-исследовательская работа и УИРС</b>						
6.1.	Научные исследования в кикбоксинге высших достижений		1	2	20		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			4	20		
7	<b>Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки</b>						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	20		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	20		
7.3.	Апробация ВКР			8	30		
<b>Всего за 10 семестр:</b>		<b>192</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 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:

Калашников Юрий Борисович, к.п.н., профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Ильенков Михаил Сергеевич, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

**Основные цели** – обеспечить прочное и сознательное овладение основами методических знаний и умений, которые необходимы педагогу (тренеру) в практической деятельности в области тхэквондо ИТФ; сформировать у бакалавров готовность к трудовой педагогической (тренерской) деятельности в области физической культуры и спорта, к самообразованию и самосовершенствованию. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» относится к профессиональным дисциплинам базовой части рабочего учебного плана 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 тхэквондо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Психология и педагогика физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика», «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Врачебный контроль», аналогичные тхэквондо виды спорта и др.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  Наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ИТФ. <b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	4		5

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ИТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ИТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов тхэквондо ИТФ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	2		3
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы тхэквондо ИТФ для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами тхэквондо ИТФ; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ИТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			

ОПК-11	<p><b>Знать:</b></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 научного анализа результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></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>	6		7
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
ПК-8	<p><b>Знать:</b></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 тхэквондо ИТФ;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях тхэквондо ИТФ 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>	3		4
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в тхэквондо ИТФ с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной</li> </ul>	4		5

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в тхэквондо ИТФ;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям тхэквондо ИТФ;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	3		4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям тхэквондо ИТФ и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям тхэквондо ИТФ;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ИТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	6		7

ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	5		6
ПК-13	<p><b>Знать:</b></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 тхэквондо ИТФ;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- 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>	6		7



	<b>Владеть:</b> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		7
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ИТФ.	3		4
	<b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями тхэквондо ИТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	4		5
ПК-15	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	3		4
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.	4		5
ПК-26	<b>Знать:</b> - санитарно-гигиенические нормы; - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	7		8
	<b>Уметь:</b> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение	8		9

	<p>физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</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>			
	<p><b>Владеть:</b></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> <li>- методами разработки отчетной документации;</li> <li>- навыками принятия управленческого решения.</li> </ul>	8		9
ПК-28	<p><b>Знать:</b></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>	6		7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в 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>	7		8
	<p><b>Владеть:</b></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</li> </ul>	7		8

	учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.			
ПК-30	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	6		7
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7		9-10
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7		9-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц, 1440 академических часов.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	4	4	12		Зачет

1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ИТФ	1	2	2	6		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	2	2	6		
<b>2.</b>	<b>Техника туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>58</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о туль	1	2	2	8		
2.2.	Методика освоения техники выполнения туль	1	4	58	50		
<b>Итого за 1 семестр: 144 часа (4 з.е.)</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>		<b>Экзамен</b>
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	2	6	24		
3.2.	Закономерности обучения	2	2	6	24		
3.3.	Принципы обучения	2	2	6	24		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	20	62	83		
<b>Итого за 2 семестр: 270 часов (7,5 з.е.)</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 1 курс: 414 часов (11,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>32</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	8		
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	2	6	8		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	2	6	16		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>49</b>		
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	3	4	14	14		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	3	4	14	15		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	3	2	14	10		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	3	2	14	10		
<b>Итого за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>36</b>		<b>Экзамен</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	4	26	18		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	4	4	22	18		

<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>40</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	4	2	8	12		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	4	2	8	14		
7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	4	2	8	14		
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	5	2	6	6		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	5	2	6	6		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	5	2	6	6		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	5	2	6	6		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	5	2	6	6		<b>Зачет</b>
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>42</b>		
9.1.	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	5	4	18	24		
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5	2	18	10		
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	5	2	6	8		
<b>Итого за 5 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Курсовая работа Экзамен</b>
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы,	6	4	2	17		

	календаря официальных соревнований						
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6	2	18	18		
9.4.	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6	6	26	22		
9.5.	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6	6	26	24		
<b>Итого за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>10.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>36</b>		
10.1	Подготовка к научному исследованию	7	2	10	12		
10.2	Проведение и оформление научного исследования	7	2	10	12		
10.3	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	2	8	12		
<b>11.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		
11.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	10	14		<b>Зачет</b>
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>22</b>		
12.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	7	2	10	8		
12.2	Планирование подготовки тхэквондистов	7	4	12	8		
12.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7	4	12	6		
<b>Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>41</b>		<b>Экзамен</b>
12.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	8	4	12	11		

12.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	8	4	10	10	
12.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8	2	10	10	
12.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8	2	10	10	
<b>13.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	
13.1	Судейство соревнований по тхэквондо	8	4	18	20	
13.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	8	2	12	20	
<b>Итого за 8 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1440 часов (40 з.е.)</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>История развития тхэквондо</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>	
1.1.	Эволюция вида спорта тхэквондо ИТФ	1	2	2	30		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		

<b>2.</b>	<b>Техника туль (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о туль	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения туль	1	2	2	40		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>143</b>		
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		
3.2.	Закономерности обучения	2	-	4	32		
3.3.	Принципы обучения	2	-	4	37		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	2	6	42		
<b>ИТОГО за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	50		
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	50		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	4	60		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>153</b>		<b>Экзамен</b>
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	4	38		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	4	2	6	38		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	4	-	4	37		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	4	-	6	40		
<b>Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		<b>Зачет</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	4	40		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	5	-	6	40		
<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>63</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	5	2	2	23		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	5	-	4	20		



7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	5	-	4	20		
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	6	2	2	20		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	6	-	2	20		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	6	-	2	20		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	6	-	2	20		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	6	-	2	20		
<b>Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>9.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
9.1.	Подготовка к научному исследованию	7	2	2	20		
9.2.	Проведение и оформление научного исследования	7	-	4	20		
9.3.	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	-	4	20		
<b>10.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
10.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	10	30		
<b>11.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>225</b>		<b>Курсовая работа</b> <b>Экзамен</b>
11.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	8	2	2	45		
11.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	8	-	2	45		

11.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	8	-	2	45		
11.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	8	-	2	45		
11.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	8	-	2	45		
<b>Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
12.	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		<b>Зачет</b>
12.1	Судейство соревнований по тхэквондо	9	2	4	40		
12.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	9	2	6	40		
13.	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>9-10</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>225</b>		
13.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	9	2	4	33		
13.2	Планирование подготовки тхэквондистов	9	2	4	32		
13.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	10	-	4	32		<b>Экзамен</b>
13.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	10	-	4	32		
13.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	10	-	4	32		
13.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	10	-	4	32		
13.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	10	-	4	32		
<b>Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (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 (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):**

**1 год обучения**  
(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Зарождение и распространение тхэквондо в России. Развитие и популяризация тхэквондо в России.
2. Место тхэквондо среди других видов соревновательных искусств культивируемых в России.
3. История спортивного тхэквондо в России. Влияние видов единоборств на развитие тхэквондо.
4. Участие и достижения российских тхэквондистов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.
6. Туль как способ тестирования возможных реальных действий против соперников в жизни и на тренировках.
7. Соотношение изучаемых туль с квалификацией занимающихся.
8. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов, разделение их на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
9. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах. Методика освоения формальных комплексов туль.
10. Построение и раскрытие терминов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.
11. Принципы и требования построения классификации. Подходы к классификации техники спортивных видов борьбы. История создания классификаций техники борьбы тхэквондо. Рассмотрение действующей классификации техники тхэквондо.
12. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.
13. Методика образования полных и кратких названий основных приемов тхэквондо и их комбинаций.

14. Тхэквондо как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.

15. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ИТФ.
2. Зарождение и распространение тхэквондо в России.
3. Куккивон – всемирный центр тхэквондо.
4. История возникновения и общие сведения о туль.
5. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов.
6. Методика освоения формального комплекса туль - туль чон-джи.
7. Методика освоения формального комплекса туль - туль дан-гун.
8. Методика освоения формального комплекса туль - туль до-сан.
9. Методика освоения формального комплекса туль - туль вон-хё.
10. Методика освоения формального комплекса туль - туль юль-гок.
11. Методика освоения формального комплекса туль - туль чун-гун.
12. Методика освоения формального комплекса туль - туль тэ-гэ.
13. Методика освоения формального комплекса туль - туль хва-ранг.
14. Методика освоения формального комплекса туль - туль чун-му.
15. Методика освоения формального комплекса туль - туль кван-гэ.
16. Методика освоения формального комплекса туль - туль по-ун.
17. Методика освоения формального комплекса туль - туль ге-бек.
18. Методика освоения формального комплекса саджу чируги.
19. Методика освоения формального комплекса туль саджу макки.
20. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
21. История создания классификаций техники в тхэквондо.
22. Действующая классификация техники тхэквондо.
23. Тхэквондо, как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.
24. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
25. Особенности тхэквондо как вида спорта.
26. Физиологические, психологические и нравственные аспекты тхэквондо.
27. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
28. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
29. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
30. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
31. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.

32. Основные закономерности обучения.
33. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
34. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
35. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.
36. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
37. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
38. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
39. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
40. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
41. Системный подход к процессу обучения.
42. Непрерывность тренировочного процесса.
43. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
44. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.
45. Взаимосвязь общедидактических принципов.
46. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
47. Физические упражнения как основное средство тренировки.
48. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.
49. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
50. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

## **2 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Двигательные действия и мышечные усилия тхэквондиста при выполнении вариативной техники в соревновательных действиях.
2. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
3. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий.
4. Формирование образов выполнения результирующих соревновательных действий, раскрывающих биомеханические закономерности

и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.

5. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
6. Техника прямого удара ближней рукой с шагом.
7. Техника переднего прямого удара дальней ногой. Техника переднего удара ногой сверху.
8. Техника заднего прямого удара ближней ногой. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
9. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
10. Техника защиты блоками.
11. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
12. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах. Этапы технической подготовки.
13. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления.
14. Тактика проведения приема как часть тактики ведения поединка и участия в соревнованиях в целом.
15. Содержание тактического плана поединка.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Характеристики вариативности техники по биомеханическим, физиологическим и психолого-педагогическим признакам.
2. Характеристика подготавливающих и результирующих боевых действий в тхэквондо.
3. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
4. Кинематическая характеристика движений и работа мышц в условиях взаимокоординации и конфликтного взаимодействия с противником.
5. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий в тхэквондо.
6. Вариативность защит в тхэквондо.
7. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники в тхэквондо.
8. Биомеханические основы техники тхэквондо.
9. Формирование образов выполнения результирующих боевых действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
10. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
11. Основные технические действия в тхэквондо.
12. Техника прямого удара ближней рукой без шага.

13. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
14. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
15. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
16. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
17. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
18. Техника прямого удара в параллельном движении.
19. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
20. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
21. Техника переднего удара ногой сверху.
22. Техника переднего реверсивного удара ногой.
23. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
24. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
25. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
26. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
27. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
28. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
29. Техника защиты маневром туловища.
30. Техника защиты маневром по даянгу.
31. Техника защиты блоками.
32. Техника защиты подставкой.
33. Техника защиты отбивами.
34. Техническая подготовка тхэквондистов.
35. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
36. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
37. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.
38. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
39. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.
40. Этапы технической подготовки.
41. Тактическая подготовка тхэквондистов.
42. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.
43. Основы обучения технико-тактическим действиям.
44. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.

45. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.

46. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

47. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.

48. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.

49. Взаимосвязь принципов обучения и основных закономерностей обучения (биомеханических, психологических и педагогических).

50. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

### **3 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Использование программно-аппаратного комплекса «Эргомакс-2» для оценки максимальной алактатной анаэробной мощности и гликолитической анаэробной мощности.

2. Развитие средств обработки информации; этапы развития вычислительной техники и средств массовых коммуникаций. Локальные и глобальные.

3. Использование вычислительной техники в регистрации и обработке физиологических, биохимических и биомеханических характеристик спортсменов при выполнении тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Понятие максимальной алактатной мощности спортсменов, методы регистрации.

5. Использование аппаратно-программных комплексов и биомеханических методов для регистрации кинематических и динамических характеристик движения спортсмена.

6. Способы обработки результатов измерений, полученных при помощи оптических методик исследования: кино- и фотосъемки, видеосъемки.

7. Определение критериев рациональности и эффективности техники двигательных действий в спорте.

8. Использование автоматизированной системы биоимпедансометрии «АВС-01 НТЦ (МЕДАСС) для определения морфологического статуса человека.

9. Использование аппаратно-программного комплекса «Варикард» для оценки функционального состояния ССС на основе математического анализа сердечного ритма.

10. Особенности расположения датчиков на электронных жилетах.

11. Оценивание ударов ногами в голову и ударов руками в туловище боковыми судьями на площадке (додянге) с применением электронных систем судейства.



12. Особенности судейства соревнований с применением электронной системы судейства.

13. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.

14. Система соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга.

15. Общие положения стратегии, тактики и техники соревновательной деятельности.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Физические качества тхэквондиста и их специализированность, как основа совершенствования спортивной техники и проявления двигательных возможностей спортсмена.

2. Характеристика силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости.

3. Классификация общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.

4. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

5. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.

6. Значение силы как физического качества, являющегося основой движений в тхэквондо (статической, динамической, амортизационной, взрывной и т.д.).

7. Основные методы силовой подготовки: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.

8. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

9. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.

10. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).

11. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).

12. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.

13. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.

14. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.

15. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.

16. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.

17. Воспитание гибкости.

18. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

19. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.
20. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.
21. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.
22. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.
23. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
24. Особенности регулирования массы тела.
25. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.
26. Физиологические особенности снижения массы тела.
27. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.
28. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.
29. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.
30. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.
31. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.
32. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов
33. Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.
34. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.
35. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.
36. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.
37. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.
38. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.
39. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.
40. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклы спортивной подготовки).

**4 год обучения**  
(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Выбор темы. Определение задач. Формулировка названия. Разработка гипотезы. План исследования. Подбор исследуемых.
2. Выбор методов исследования. Подготовка помощников. Оформление документации. Организация условий. Поиск научной информации.
3. Требования к оформлению списка литературы. Общие требования к оформлению.
4. Методы исследований в тхэквондо и их применение в научной работе.
5. Изучение портретов потенциальных противников в соревновательном периоде.
6. Определение психологической устойчивости и мотивации противника на победу.
7. Составление тактико-технических структур для нейтрализации сильных сторон противника.
8. Использование средств спортивной подготовки для закрепления двигательных навыков, для использования в соревновательной модели.
9. Создание и апробирование соревновательной модели в тестовых, контрольных и основных соревнованиях.
10. Основные направления научного поиска для преодоления кризисных явлений современной спортивной практики.
11. Системное понимание организма спортсмена - организм представляет собой нестабильную динамическую систему, для которой характерна нелинейность поведения.
12. Спортивная тренировка как процесс физического воспитания для осуществления конкретной спортивной деятельности.
13. Этапы подготовки: предварительной, начальной специализации, углубленного совершенствования, спортивного долголетия.
14. Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов.
15. Составление годичного плана подготовки и участия в соревнованиях для различных возрастных групп.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Анализ изменений в технике, тактике, методике обучения, методике тренировки, правилах соревнований; оборудовании и инвентаре за истекший и предыдущие годы.
2. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
3. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
6. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.

7. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
8. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
9. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
10. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
11. Психологическая направленность разминки.
12. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
13. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
14. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
15. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
16. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
17. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
18. Стабильность и вариативность техники.
19. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
20. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
21. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
22. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
23. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
24. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
25. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
26. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
27. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
28. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
29. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
30. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

31. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

32. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

33. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

34. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

35. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

36. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

37. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

38. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

39. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

40. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

41. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

42. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

43. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

44. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

45. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

46. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

47. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

48. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

49. Творческая концепция деятельности тренера.

50. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

51. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

52. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

53. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

54. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

55. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

56. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

## **5 год обучения** (заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Проведение занятий по тхэквондо с педагогическими задачами, характерными для возрастных групп ДЮСШ, ДЮСШОР.

2. Подготовка примерной учебной документации, плакатов, объявлений, наглядных пособий, необходимых для работы в ДЮСШ, СДЮСШОР.

3. Коррекция модели поединка, в зависимости от весовой категории, пола, классификации спортсменов и особенностей арбитра.

4. Управленческие тактические механизмы: пауза, микропауза, замедление, демонстрация начала атаки, демонстрация ложной опережающей защиты для контратаки, маскировка начала действия, пауза - реверсом, остановка реагирования серией угроз.

5. Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха.

6. Задачи спортивно-массовой работы среди населения.

7. Доступность занятий тхэквондо для различного контингента.

8. Особенности организации занятий тхэквондо по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, школах, колледжах.

9. Организация показательных выступлений.

10. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травм конфликтного взаимодействия тхэквондистов.

11. Тактические механизмы обыгрывания соперника при выполнении атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.
12. Игровые тактические механизмы обыгрывания соперника.
13. Изучение игровых тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо и применение их в тактико-технических структурах.
14. Популяризация тхэквондо и показательные выступления; их организация и проведение.
15. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо без оружия и с оружием.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
2. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
3. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
4. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
5. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
6. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
7. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
8. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
9. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
10. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
11. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
12. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
13. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
14. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
15. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.
16. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

17. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

18. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

19. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

20. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

21. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

22. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

23. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

24. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

25. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

26. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

27. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

28. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

29. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный и демократический.

30. Творческая концепция деятельности тренера.

31. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

32. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

33. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

34. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).



35. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

36. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

37. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Зарождение и развитие тхэквондо ИТФ в России.
2. Классификация техники в тхэквондо ИТФ.
3. Физическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
4. Психологическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
5. Техническая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
6. Тактическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
7. Системный подход в формировании знаний, умений и навыков тхэквондистов.
8. Периодизация спортивной подготовки тхэквондистов.
9. Методы обучения в тхэквондо.
10. Методы научных исследований в тхэквондо ИТФ.
11. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
12. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
13. Особенности судейства соревнований в тхэквондо ИТФ.
14. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
15. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
16. Произвольная тема (в соответствии с темой выпускной квалификационной работы).

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля)**

#### **а) Основная литература:**

1. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.В. Калашникова, М.Ю. Калашников. Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо: учеб. пособие для институтов ИФК. – М.: Изд-во Физическая культура, 2013 -185 с.
2. Совершенствование тактической подготовки в единоборствах / Под общей редакцией профессора Ю.Б. Калашникова. – М.: Физическая культура, 2015. – 83 с.
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей. – М.: ФиС, 2008. -232 с. (59011)
4. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.:

Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 173 с.
2. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 1: К голубому поясу : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
4. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 2: От голубого пояса-к черному : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с.: ил.
5. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 3: От второго дана -к четвертому : Три ступени: Пер. с нем. / Гил К., Ким Чур Хван. - М.: Сов. спорт, 1991. - 192 с.: ил. Гил К. Основы тэквондо / Гил Константин. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 271 с.: ил.
6. Гиль К. Таэквон-до: Корейс. боевой вид спорта / Гиль К. - изд. испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. - 223 с.: ил.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
8. Ким С. Тэквондо: Ча Ен Рю - естественный путь / Ким Су. - М.: Гранд-Фаир, 2001. - 479 с.: ил.
9. Ли С.М. Современное тэквондо / Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн. - М.: Гранд-Фаир, 2002. - 345 с.: ил.
10. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо и дзюдо, основы тренировки. Вып. 1 : сб. науч.-метод. ст. / Под ред. Ю. Б. Калашникова; РГАФК. - М., 1999. - 101 с.: ил
11. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
12. Родионов А.В. Сопряженное возрастное развитие когнитивных и психомоторных качеств юных единоборцев / Родионов А.В. // Научные труды 1997 года / Под ред. С.Д. Неверковича и др.; ВНИИФК. - М., 1998. - С. 259-268.
13. Романенко В.В. Биомеханический анализ основных технических приемов, выполняемых ногами в таэквондо = Biomechanical analysis of the basic technique executed by foosts in taekwondo / Романенко В.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 1. - С. 44-49.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
15. Соколов И.С. Основы таэквон-до / Соколов И.С. - М.: Сов. спорт, 1994. - 255 с.: ил.)
16. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 385 с.
17. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в

- спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А.Н. Блеера. - М.: Физическая культура, 2010. - 215 с.: ил.
18. Тхэквондо : Теория и методика : учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва : доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 797 с.: ил.
  19. Тхэквондо: Сб. науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998.
  20. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. - 424 с.
  21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 214 с.
  22. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Цой Хонг Хи. - М.: Международные отношения, 1991. - 765 с.
  23. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. - М.: Физ. культура, 2009. - 162 с.: ил.
  24. Эпов О.Г., Назаров Э.П. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса (статья). Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. Д.п.н., проф. Губа В.П. - Смоленск: СГИФК, 2002.-С, 25-27.
  25. Эпов О.Г., Малков О.Б., Иванов В.А. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. - М.: РИО РГУФК, 2003. - С. 112-116.
  26. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. - 2009. - 160 с.
  27. Садовски Е. Исследование особенностей развития координационных способностей высококвалифицированных таэквондистов и кикбоксеров на основе компьютерных и аппаратурных методов измерения / Е. Садовски // Физическое воспитание и здоровье молодежи : сб. науч. тр. / Междунар. ассоц. по спорт. моторике [и др.]; под ред. Анатолия Д. Скрипко, Влодзимежа Старосты. - Варшава; Минск, 2002. - С. 99
  28. Садовски Е. Направленные изменения структуры координационных способностей спортсменов в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. - М., 2001. - С. 332 .
  29. Садовски Е. О ведущих координационных способностях в спортивных единоборствах / Садовски Е. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 230-231.
  30. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здроров'я, 1985. - 71 с.

31. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие. – М. : Деловая лига, 2002. – 254 с.
32. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.

**в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.itf-russia.com/> – Федерация тхэквондо ИТФ России
2. <http://www.taekwondo-moscow.ru/> – Московская федерация тхэквондо ИТФ
3. <http://www.taekwon-do.ru/> – Московская школа тхэквондо
4. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Журнал «Теория и практика физической культуры».
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> – Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> – Журнал «Физическое воспитание студентов».
9. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> – Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.

1. Школа тхэквондо: Техника спарринга
2. The Cutting Edge
3. Сериал: Школа тхэквондо  
Формат: DVD (PAL) (Упрощенное издание) (Keep case)  
Дистрибьютор: Vlad LISHBERGOV

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

7.1. Специализация ТиМ тхэквондо ИТФ, имеет лекционные аудитории, специализированный зал тхэквондо, компьютерный класс, восстановительный центр, множительную технику, технические средства, компьютеры.

7.2. Студенты кафедры могут пользоваться бассейном, тренажёрным залом, отраслевой библиотекой E-mail: SPORTLIB@UMAIL.RU/ Лабораторным оборудованием и техническими средствами НИИ Спорта РГУФКСМиТ:  
– Спортивный зал УСЗК РГУФКСМиТ №29.

- 7.3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.  
Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.  
Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.  
Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

Плеер DVD BDK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Монитор сердечного ритма Polar S-610.

Оборудование и технические средства НИИ Спорта РГУФКСМиТ предназначены для исследования функционального состояния различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, а также высшей нервной деятельности и опорно-двигательного аппарата (тензометрические методики). С помощью оборудования и технических средств можно оценить физическое развитие спортсмена; уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности; уровень общей и специальной работоспособности.

Полученные параметры позволяют:

- оценить метаболические состояния организма спортсмена при различных режимах мышечной работы;

- установить значения аэробного порога, порога анаэробного обмена, МПК;

- провести диагностику уровня специальной работоспособности.

### **Спортивный инвентарь**

1. Шлемы защитные;
2. Накладки (руки/ноги) ;
3. Протекторы двухсторонние;
4. Добки.
5. Мешки боксерские.
6. Лапы боксерские.
7. Шиты-подушки ударные.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция вида спорта тхэквондо ИТФ»	3 неделя	15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»	6 неделя	15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о туль»	8 неделя	15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения туль»	11 неделя	15
5	Тестирование по пройденному материалу	9-14 недели	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	16 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»	26 неделя	5

2	Опрос по теме «Закономерности обучения»	30 неделя	5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»	32 неделя	5
4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»	35 неделя	5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»	40 неделя	15
6	Написание реферата	41-42 недели	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	44 неделя	30
<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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»	3 неделя	10
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»	6 неделя	10
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»	8 неделя	10
4	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»	10 неделя	10
5	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»	12 неделя	10
6	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»	13 неделя	10
7	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»	14 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Зачет	15 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

		<b>обучения (в неделях)</b>	
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»	20 неделя	5
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»	23 неделя	5
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»	25 неделя	5
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»	27 неделя	5
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»	32 неделя	5
6	Написание реферата	34 неделя	15
7	Итоговое тестирование	38 неделя	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Экзамен	39 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»	4 неделя	14
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»	6 неделя	14
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов»	10-12 недели	14
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»	14 неделя	14
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»	16 неделя	14
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания	20 неделя	5

	спортивной формы, календаря официальных соревнований»		
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки»	24 неделя	5
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»	29 неделя	5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»	33 неделя	10
5	Написание реферата	37 неделя	15
6	Итоговое тестирование	39 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	7 неделя	16
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	9-11 неделя	16
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	14 неделя	16
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»	16 неделя	22
5	Посещение занятий	В течение семестра	15
6	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»	23 неделя	5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»	25 неделя	5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ,	28 неделя	5

	СДЮСШОР, ВУЗах»		
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»	29 неделя	5
5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»	30 неделя	5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»	32 неделя	5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»	33 неделя	5
8	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»	34 неделя	5
9	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»	35 неделя	5
10	Итоговое тестирование	36 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	15
12	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *1 семестр – зачёт, 2 семестр - экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция вида спорта тхэквондо ИТФ»		15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»		15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о туль»		15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения туль»		15
5	Тестирование по пройденному материалу		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»		5
2	Опрос по теме «Закономерности обучения»		5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»		5

4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»		5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»		15
6	Написание реферата		20
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»		15
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»		15
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»		15
4	Написание реферата		20
5	Посещение занятий		10
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»		10

4	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»		10
5	Итоговое тестирование		20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
<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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»		10
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»		10
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»		10
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения		10



	морфологического статуса тхэквондистов»		
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»		10
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»		10
6	Посещение занятий		15
7	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»		15
5	Посещение занятий		15
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований»		5
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы		5

	тренировки на этапах спортивной подготовки»		
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»		5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»		5
5	Написание реферата		20
6	Итоговое тестирование		15
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», 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
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 9 семестр – зачёт, 10 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»		15
3	Написание реферата		20
4	Посещение занятий		15
5	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»		5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»		5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах»		5
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»		5

5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»		5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»		5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»		5
8	Итоговое тестирование		15
9	Посещение занятий		15
10	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», 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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методика фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ИТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на очном обучении - 40 зачетных единиц, на заочном обучении – 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

**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:

- 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);
- 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 занимающихся 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 занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	4	4	12		Зачет
2.	Техника туль (комплексные упражнения)	1	6	60	58		
Итого за 1 семестр			10	64	70		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	26	80	155		Экзамен
Итого за 2 семестр			26	80	155	9	
ИТОГО за 1 курс: 414 часов (11,5 з.е.)			36	144	225	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	6	16	32		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3	12	56	49		
Итого за 3 семестр			18	72	81		
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	4	8	48	36		Экзамен
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	4	6	24	40		
Итого за 4 семестр			14	72	76	9	
ИТОГО за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			32	144	157	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							

8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	5	10	30	30		Зачет
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5	8	42	42		
Итого за 5 семестр			18	72	72		
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	6	18	72	81		Курсовая работа
Итого за 6 семестр			18	72	81	9	Экзамен
ИТОГО за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			36	144	153	9	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
10.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	6	28	36		Зачет
11.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	10	14		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7	10	34	22		
Итого за 7 семестр			18	72	72		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	8	12	42	41		Экзамен
13.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	8	6	30	40		
Итого за 8 семестр			18	72	81	9	
ИТОГО за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)			36	144	153	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1440 часов (40 з.е.)			140	576	688	36	

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	2	4	60		Зачет

2.	Техника туль (комплексные упражнения)	1	2	4	80		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	2	18	143		Экзамен
ИТОГО за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)			6	26	283	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	2	12	160		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	4	4	20	153		Экзамен
Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	32	313	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	5	2	10	80		Зачет
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	5	2	10	63		
8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	6	2	10	100		Экзамен
Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)			6	30	243	9	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
9.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	2	10	60		Зачет
10.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	10	30		
11.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	8	2	10	225		Курсовая работа Экзамен
Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	30	315	9	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
12.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	9	4	10	80		Зачет
13.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	9-10	4	28	225		Экзамен
Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)			8	38	305	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)			32	156	1459	45	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 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.

Составитель:

**Багомедов Хизри Абдурашидович** - старший преподаватель кафедры ТИМ  
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» является успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по ушу – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» 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 ушу.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.



**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
<b>ОПК-3</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения базовой технике в ушу;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся ушу в группах предварительной и начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по ушу.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения <i>таолу</i> в ушу;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки ушуистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	

	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию и методику обучения ушу;</li> <li>– принципы и методы обучения <i>саньда</i> в ушу;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки ушуистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
<b>ОПК-6</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами ушу;</li> <li>– принципы построения занятий по ушу оздоровительной направленности</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в ушу;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях ушу.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в ушу;</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе ушуистов</li> </ul>	
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по ушу;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в ушу;</li> <li>– основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по ушу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> </ul>	8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	
<b>ОПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в ушу;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	<b>8</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	<b>8</b>
	<p><b>Владеть:</b></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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в ушу;</li> <li>– медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в ушу;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	<b>2</b>

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по ушу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в ушу с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в ушу;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	7
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в ушу</li> </ul>	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям ушу</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 спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям ушу</li> </ul>	
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>умением формировать мотивацию к занятиям ушу</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 ушу;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в ушу;</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 ушу.</li> </ul>	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в ушу</li> </ul>	<b>4</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в ушу</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки ушуистов на этапах предварительной и начальной подготовок в ушу.</li> </ul>	<b>5</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять планы тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов тренировок по видам соревновательной деятельности в соответствии с определённым периодом подготовки ушуистов на этапе спортивной специализации в ушу.</li> </ul>	<b>7</b>
<b>ПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в ушу;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для ушу технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в ушу;</li> <li>– средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в ушу.</li> </ul>	<b>5</b>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в ушу демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>ТАОЛУ</i>.</li> </ul>	
<b>ПК-15</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	
<b>ПК-26</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования</li> </ul>	<b>4</b>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</li> </ul>	

<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в ушу с использованием апробированных методик	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в ушу	
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> – методологии исследовательской деятельности в ушу	<b>6</b>
	<b>Уметь:</b> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	<b>8</b>
	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц или 1440 академических часов, из них: аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов, экзамены – 36 часов. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей: 3 дня подготовки – 27 часов и 1 день на экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: **Практика** – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); **СРС** – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости.

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»	Семестр	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	<b>Пропедевтика</b> Введение в дисциплину «Теория и методика ушу»		0,06	2	2	-	-		
2	Общетеоретические сведения об ушу		0,5	18	8	-	10		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,33	48	-	24	24		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,61	22	-	10	12		
5	Интегральная подготовка в ушу		1,5	54	-	30	24		
<b>I курс</b>		<b>2</b>	<b>7,5</b>	<b>270</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
1	История ушу		1,1	40	18	-	22		
2	Общетеоретические сведения об ушу		0,7	26	8	-	18		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		2,05	74	-	36	38		



4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,6	20	-	8	12		
5	Интегральная подготовка в ушу		2,05	74	-	36	38		
Итоговый контроль (экзамен)			1	36	-	-	27	9	
<b>Всего за I курс</b>			<b>11,5</b>	<b>414</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>		<b>3</b>	<b>4,75</b>	<b>171</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития ушу		0,08	3	2	-	1		
2	Общетеоретические сведения о ушу		0,61	22	8	4	10		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		1,22	44	-	24	20		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,44	16	-	6	10		
5	Интегральная подготовка в ушу		1,22	44	-	24	20		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		1,18	42	8	14	20		
<b>II курс</b>		<b>4</b>	<b>4,75</b>	<b>171</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,83	30	-	20	10		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в ушу		0,83	30	-	20	10		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		0,72	26	6	10	10		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		0,47	17	6	6	5		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		0,68	24	2	12	10		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен

<b>Всего за II курс</b>		<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>		
<b>III курс</b>		<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
1	Вопросы современного развития ушу	0,06	2	1	-	1			
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования	1	36	-	20	16			
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»	0,27	10	-	4	6			
5	Интегральная подготовка в ушу	0,94	34	-	18	16			
7	Психические качества и методы их формирования в ушу	0,56	20	7	8	5			
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу	1	36	10	10	16			
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения	0,67	24	-	12	12			
<b>III курс</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования	0,72	26	-	16	10			
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»	0,22	8	-	4	4			
5	Интегральная подготовка в ушу	0,72	26	-	16	10			
9	Управление системой подготовки ушуиста	0,78	28	10	10	8			
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу	0,78	28	2	16	10			
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	0,78	28	6	10	12			
Итоговый контроль		1	36	-	-	27	9	экзамен	
<b>Всего за III курс</b>		<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>		
<b>IV курс</b>		<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>

1	Вопросы современного развития ушу		0,06	2	1	-	1		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		1	36	-	20	16		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,27	10	-	4	6		
5	Интегральная подготовка в ушу		0,94	34	-	18	16		
7	Психические качества и методы их формирования в ушу		0,7	25	12	8	5		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		0,86	31	5	10	16		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		0,67	24	-	12	12		
<b>IV курс</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		0,72	26	-	16	10		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		0,22	8	-	4	4		
5	Интегральная подготовка в ушу		0,72	26	-	16	10		
9	Управление системой подготовки ушуиста		0,78	28	10	10	8		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу		0,78	28	2	16	10		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		0,78	28	6	10	12		
Итоговый контроль			1	36	-	-	27	9	экзамен
<b>Всего за IV курс</b>			<b>9,5</b>	<b>342</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс обучения:</b>			<b>40</b>	<b>1440</b>	<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

*5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика ушу как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место ушу в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение ушу для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в ушу. Место ушу среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности ушуистов и влияние занятий ушу на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях ушу.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности ушуистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности ушуистов. Физические и психические качества, наиболее важные для ушуиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях ушу.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях ушу.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося ушу.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях ушу, принципы их присвоения.

11. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Китайская и русская терминология, применяемая в ушу.

12. Классификация терминов. Система построения терминов в ушу. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий ушу.

13. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.

14. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в ушу.

15. Классификация и терминология средств традиционного ушу и средств спортивного ушу.

16. Определение понятия «базовая техника ушу». Общая характеристика техники ушу и её значение для становления мастерства бойца.

17. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал ушуиста и закономерности его формирования.

18. Классификация и терминология базовой техники ушу.

19. Определение понятия «тактика ушу». Общая характеристика тактики традиционного ушу и спортивного ушу.

20. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

21. Классификация и терминология тактики традиционного ушу.

22. Классификация и терминология тактики спортивного ушу.

23. Определение понятия «интегральная подготовка в ушу». Характеристика разделов интегральной подготовки в ушу и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

24. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в ушу.

25. Классификация и терминология средств физической подготовки в ушу.

*5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:** 16 ФОРМ ЧАНЬЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

**ТАОЛУ:** ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ);

**САНЬДА:** 12 форм обусловленных учебных боёв с выполнением одного атакующего действия, защитой от него и ответной атакой.

**5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения.**

*5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Характеристика ушу как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место ушу в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение ушу для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в ушу. Место ушу среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности ушуистов и влияние занятий ушу на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях ушу.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности ушуистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности ушуистов. Физические и психические качества, наиболее важные для ушуиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях ушу.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях ушу.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося ушу.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях ушу, принципы их присвоения.

11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие ушу.

13. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие ушу.

14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения ушу в Китае.

15. Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия.

16. Краткие биографии великих мастеров ушу XVIII – XX веков.

17. Развитие ушу как боевого искусства и вида спорта в Китае.

18. Характеристика ведущих школ ушу и их распространение в мире.

19. Этапы развития спортивного ушу. Деятельность Всемирной федерации ушу, Европейской федерации ушу и других международных организаций, развивающих различные направления и школы ушу. Перспективы дальнейшего развития ушу.

20. Зарождение и распространение ушу в СССР и России.

21. Участие и достижения российских ушуистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации ушу России и других общероссийских организаций ушу.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся ушу в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции, страховки и самостраховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.

26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся ушу.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Китайская и русская терминология, применяемая в ушу.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в ушу. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий ушу.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в ушу.

31. Классификация и терминология средств традиционного ушу и средств спортивного ушу.

32. Определение понятия «базовая техника ушу». Общая характеристика техники ушу и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал ушуиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники ушу.

34. Определение понятия «тактика ушу». Общая характеристика тактики традиционного ушу и спортивного ушу. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного ушу.

36. Классификация и терминология тактики спортивного ушу.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в ушу». Характеристика разделов интегральной подготовки в ушу и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в ушу.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в ушу.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в ушу. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в ушу.

Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в ушу. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении таолу, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в ушу.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в ушу.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

**ТАОЛУ: 16 ФОРМ ЧАНЬЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – вторая часть);**

**ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ;**

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы.

### 5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:

5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов ушу: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов ушу: ударная масса, сила удара, импульс силы,

4. Динамические характеристики приемов ушу: количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

5. 2-й и 3-й законы Ньютона.

6. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в ушу.

7. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры,

8. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в ушу.

9. Характеристики цели: прочность, жёсткость, упругость, пластичность.

10. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы.

11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья в повышении эффективности приемов ушу.

12. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы,

13. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

14. Роль физической подготовки в занятиях ушу.

15. Характеристика условий проявления физических качеств в ушу.



16. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

17. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

18. Задачи развития гибкости

19. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в ушу.

20. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

21. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты ушуиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в ушу.

23. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

24. Основные направления развития силовых способностей ушуиста.

25. Традиционные и современные средства и методы развития силы в ушу.

*5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:** 20 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

**ТАОЛУ:** ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ);

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм.

**5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

*5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов ушу: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов ушу: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

4. 2-й и 3-й законы Ньютона.

5. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в ушу.

6. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции, способы их использования и нейтрализации: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры, сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия.

7. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

8. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы.

9. Роль супенационных и пронационных движений предплечья в повышении эффективности приемов ушу.

10. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

11. Роль физической подготовки в занятиях ушу.

12. Характеристика условий проявления физических качеств в ушу.

13. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

14. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

15. Задачи развития гибкости

16. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в ушу.

17. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

18. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты ушуиста.

19. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в ушу.

20. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

21. Основные направления развития силовых способностей ушуиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития силы в ушу.

23. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости.

24. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости.

25. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в ушу.

26. Характеристика выносливости. Виды выносливости.

27. Основные направления развития выносливости ушуиста.

28. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в ушу.

29. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в ушу.

30. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их возраста, пола и квалификации.

31. Методика применения средств физической подготовки.

32. Основы методики обучения ушу.

33. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке ушуистов.

34. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке ушуистов.

35. Характеристика практических методов, используемых в подготовке ушуистов.

36. Последовательность освоения приемов (действий).

37. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).

38. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).

39. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).

40. Характеристика двигательных навыков ушуиста.

41. Обосновать необходимость многочисленности двигательных навыков

для ушуиста.

42. Обосновать необходимость быстроты и точности движений для ушуиста.

43. Обосновать необходимость стабильности и вариативности движений для ушуиста.

44. Обосновать необходимость большого объема специальных качеств для ушуиста.

45. Обосновать необходимость большого объема тактических способностей для ушуиста.

*5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:** 20 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);

**ТАОЛУ:** ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм.

**5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

*5.2.5.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном ушу?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном ушу, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном ушу.
4. Характеристика техники перемещений в традиционном ушу и педагогических задач ее совершенствования.
5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном ушу.
6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном ушу.
7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном ушу.
8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном ушу.
9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном ушу.
10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном ушу.
11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном ушу.
12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и

противодействия захватам в традиционном ушу.

13. На что направлена техническая подготовка в спортивном ушу?

14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном ушу, чем определяется их постановка?

15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном ушу?

16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном ушу.

17. Виды боевых действий в спортивном ушу и характеристики их сенсомоторных механизмов.

18. Характеристики специализированных умений в спортивном ушу.

19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном ушу, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном ушу и их техники.

21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном ушу.

22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.

23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном ушу.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном ушу.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном ушу.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных

боях в спортивного ушу.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном ушу и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном ушу и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ушу и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном ушу.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном ушу.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном ушу.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Характеристика интегральной подготовки в спортивном ушу. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном ушу и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном ушу и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

*5.2.5.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);**

**ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);**

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 2 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 4 зачетных формы.

### **5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

5.2.6.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном ушу?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном ушу, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном ушу.
4. Характеристика техники перемещений в традиционном ушу и педагогических задач ее совершенствования.
5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном ушу.
6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном ушу.
7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном ушу.
8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном ушу.
9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном ушу.
10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном ушу.
11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном ушу.
12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном ушу.
13. На что направлена техническая подготовка в спортивном ушу?
14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном ушу, чем определяется их постановка?
15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном ушу?
16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном ушу.
17. Виды боевых действий в спортивном ушу и характеристики их сенсомоторных механизмов.
18. Характеристики специализированных умений в спортивном ушу.
19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном ушу, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном ушу и их техники.
21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном ушу.
22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.
23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.
24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.
25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал.
26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.
27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.
28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.
29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.
30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.
31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.
32. Характеристика метода совершенствование техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.
33. Значение тактики в спортивном ушу.
34. Характеристика тактической деятельности в спортивном ушу.
35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном ушу.
36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного ушу.
37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.
38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.
39. Дать определение психической подготовки в спортивном ушу и характеризовать ее основные задачи.
40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном ушу и ее средствам.
41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ушу и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.
42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном ушу.
43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном ушу.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном ушу.
45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».
46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.
47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в тренировочных боях.
48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.
49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.
50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.
51. Дать характеристику интегральной подготовки в спортивном ушу. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.
52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном ушу и его средствам.
53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном ушу и перечислить его средства.
54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.
55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.
56. Дать характеристику возрастным этапам подготовки юных спортсменов и примерным сенситивным периодам развития двигательных качеств.
57. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в ушу.
58. Особенности развития физических качеств у детей, занимающихся ушу на этапе предварительной подготовки.
59. Особенности технической подготовки детей, занимающихся ушу на этапе предварительной подготовки.
60. Методы обучения, используемые в занятиях с детьми, занимающимися ушу на этапе предварительной подготовки.
61. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся ушу на этапе предварительной подготовки.
62. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в ушу.
63. Дать характеристику направлениям и методам обучения детей, занимающихся ушу на этапе начальной спортивной подготовки.
64. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся ушу на этапе начальной спортивной подготовки.



65. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в ушу.

66. Дать характеристику особенностям психофизиологии подростков, занимающихся ушу на этапе углубленной спортивной подготовки.

67. Дать характеристику особенностям и основным средствам и методам физической подготовки подростков, занимающихся ушу на этапе углубленной спортивной подготовки.

68. Дать характеристику особенностям, средствам и методам технико-тактической и интегральной подготовки на стадиях этапа углубленной спортивной подготовки в ушу. Критерии выбора соревновательной специализации. Формы комплексного контроля.

69. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования в ушу.

70. Особенности и основные средства и методы физической, технико-тактической и интегральной подготовки юношей, занимающихся ушу на этапе спортивного совершенствования. Формы комплексного контроля.

71. Дать характеристику физкультурно-оздоровительному этапу подготовки в ушу.

72. Виды соревнований в спортивном ушу, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по ушу.

73. Участники соревнований по ушу, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по ушу.

74. Права и обязанности участников соревнований по ушу, тренеров и представителей команд.

75. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу.

76. Дать краткую характеристику теоретическим основам и методам научного исследования в спорте.

77. Дать характеристику способам поиска и анализа информации в специальной и научно-методической литературе и в интернете, составления библиографии.

78. Педагогические методы научного исследования в спорте.

79. Инструментальные методы научного исследования в спорте.

80. Дать характеристику системе планирования и организации исследования в спорте, способам анализа, обработки и интерпретации его результатов.

*5.2.6.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:** 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ САНЬ ДУАНЬ – третья часть);

**ТАОЛУ:** 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ СЫ ДУАНЬ – четвертая часть);

**ТАОЛУ:** САНЬШИЭРШИ ЧАНЦЮАНЬ САНЬ ДУАНЬ ТАОЛУ;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 2 зачетные формы;

**САНЬДА:** обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 4 зачетных формы.

*5.2.6.3. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:*

1. Характеристика деятельности тренеров в ушу;
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными ушуистами;
3. Задачи, содержание и построение тренировки в спортивном ушу;
4. Виды соревновательной деятельности в спортивном ушу и оценка параметров их компонентов;
5. Этапы многолетней подготовки юных ушуистов;
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными ушуистами;
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки в спортивном ушу;
8. Цель и задачи психической подготовки в спортивном ушу;
9. Роль и значение тактической подготовки в спортивном ушу;
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки ушуиста.

*5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:*

*5.2.7.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном ушу.
2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном ушу.
3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.
4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.
5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.
6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.
7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном ушу.
8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-ушуистов.
9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.
10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.
12. Методы развития тактической инициативы.

13. Методы развития специализированных умений.
14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.
15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.
16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (САНЬДА).
19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.
22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.
23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.
24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.
25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.
26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.
27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.
28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.
29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.
30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.
31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.
32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.
33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.
34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.
35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

*5.2.7.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ:** 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);  
**ТАОЛУ:** 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);  
**ТАОЛУ:** Квалификационный комплекс ЦЗЯНЬШУ;  
**САНЬДА-САНЬШОУ:** 10 зачетных атак;  
**САНЬДА-САНЬШОУ:** 5 зачетных атак;  
**САНЬДА:** 5 зачетных этак.

### **5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

*5.2.8.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:*

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном ушу.
2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном ушу.
3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.
4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.
5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.
6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.
7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном ушу.
8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-ушуистов.
9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.
10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.
11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.
12. Методы развития тактической инициативы.
13. Методы развития специализированных умений.
14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.
15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.
16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.
18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (САНЬДА).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

36. С учётом каких особенностей строится система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном ушу и от чего зависит ее эффективность?

37. Из каких частей состоит система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном ушу и кто его осуществляет?

38. Какие виды деятельности выполняет тренер по спортивному ушу? Что относится к подготовительной и вспомогательной работе тренера по спортивному ушу?

39. Что относится к основным задачам педагогической деятельности тренера по спортивному ушу?

40. Что входит в обязанности организаторов подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

41. Что входит в обязанности работников, занимающихся материально-техническим и хозяйственным обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

42. Что входит в обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

43. Чем определяется достижение высоких и стабильных соревновательных результатов в спортивном ушу?

44. С учетом каких закономерностей строится тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

45. Что следует учитывать в подготовке квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

46. Какие модельные характеристики квалифицированных спортсменов необходимо учитывать при прогнозировании их соревновательных результатов?

47. Основные задачи и разделы подготовки квалифицированных спортсменов.

48. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки в спортивном ушу.

49. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в ушу.

50. Построение тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в ушу.

51. Система многолетней подготовки в спортивном ушу.

52. Характеристика макроцикла, виды макроциклов, система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.

53. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном ушу.

54. Характеристика подготовительного периода и его этапов.

55. Характеристика соревновательного периода.

56. Характеристика переходного периода.

57. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.

58. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

59. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

60. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

61. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.

62. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.

63. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.

64. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов.

65. Характеристика фаз соревновательного микроцикла.

66. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.

67. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса.

68. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.

72. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.

73. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.

74. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.

75. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя.

76. Методика подбора боевых средств с учетом индивидуальных склонностей спортсменов.

77. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.

78. Система отбора кандидатов в сборную команду.

79. Критерии отбора кандидатов в сборную команду.

80. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.

81. Перечислить членов судейской коллегии, обслуживающей соревнования по ушу.

82. Права и обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и инспектора соревнований по ушу.

83. Права и обязанности старшего судьи, судьи-секретаря и судьи-хронометриста на площадке.

84. Права и обязанности членов судейской бригады.

85. Общие положения правил судейства соревнований.

86. Правила судейства соревнований по саньда.

87. Правила судейства соревнований по таолу.

88. Судейские терминология и жесты.

89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

*5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:*

**ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ САНЬ ДУАНЬ – третья часть);**

**ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ СЫ ДУАНЬ – четвертая часть);**

**ТАОЛУ: Квалификационный комплекс ДАОШУ;**

**ТАОЛУ: СЫШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ ТАОЛУ;**

**САНЬДА-САНЬШОУ: 5 зачетных боев;**

**САНЬДА:** 5 зачетных боев.

*5.2.8.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:*

1. Прогнозирование достижений в спортивном ушу.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки ушуистов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивном ушу.
4. Методики повышения уровня подготовленности ушуистов.
5. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу.
6. Планирование тренировочных нагрузок в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах различных уровней подготовки отделений ушу спортивных школ.
8. Использование современных знаний физиологии, биохимии и биомеханики спортивной деятельности при решении актуальных проблем спортивного ушу.
9. Применение инноваций в методике обучения в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе ушуистов.
11. Система фармакологической поддержки ушуистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся спортивным ушу.
13. Укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся спортивным ушу.
14. Содержание периодов и этапов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменов-ушуистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки ушуистов.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**

### **а) Основная литература:**

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.
9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
11. Правила соревнований по ушу.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
24. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

36. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпредс, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

54. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

**– программное обеспечение дисциплины (модуля):**

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения обще технологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:

	-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

**– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

### **7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

**Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,  
СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
1	<p><b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика» (ведение в специализацию):</b></p> <p>1. Характеристика ушу как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>2. Место ушу в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение ушу для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.</p> <p>3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в ушу. Место ушу среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.</p> <p>4. Объективные условия деятельности ушуистов и влияние занятий ушу на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях ушу.</p> <p>5. Конфликтный характер соревновательной деятельности ушуистов.</p> <p>6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности ушуистов. Физические и психические качества, наиболее важные для ушуиста.</p>	2 неделя	3
2	<p><b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»:</b></p>		Всего 12

	<p>1. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях ушу.</p> <p>2. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях ушу.</p> <p>3. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося ушу.</p> <p>4. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях ушу, принципы их присвоения.</p>	3 неделя	4
	<p>5. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Китайская и русская терминология, применяемая в ушу.</p> <p>6. Классификация терминов. Система построения терминов в ушу. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий ушу.</p> <p>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в ушу.</p>	4 неделя	4
	<p>9. Определение понятия «базовая техника ушу». Общая характеристика техники ушу и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>10. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал ушуиста и закономерности его формирования.</p> <p>11. Определение понятия «тактика ушу». Общая характеристика тактики традиционного ушу и спортивного ушу. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.</p> <p>12. Определение понятия «интегральная подготовка в ушу». Характеристика разделов интегральной подготовки в ушу и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.</p>	5 неделя	4
3	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Классификация и терминология средств традиционного ушу и средств спортивного ушу»</b>	6 неделя	5
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном ушу и спортивном ушу»</b>	7 неделя	5
5	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Классификация и терминология средств базовой техники ушу»</b>	8 неделя	5
6	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Классификация и терминология тактики традиционного ушу и спортивного ушу»</b>	9 неделя	5
7	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Классификация и терминология</b>	10 неделя	5



	средств интегральной подготовки в традиционном ушу и спортивном ушу»		
8	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	12 неделя	<b>5</b>
9	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	13 неделя	<b>5</b>
10	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	14 неделя	<b>5</b>
11	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	15 неделя	<b>5</b>
12	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	16 неделя	<b>5</b>
13	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Классификация базовой техники ушу и её терминология»	11 неделя	<b>10</b>
14	<b>Рубежный контроль:</b> зачет	17 неделя	<b>15</b>
15	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества

баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»  
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»:</b>		<b>Всего 12</b>
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся ушу в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. 3. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции, страховки и самостраховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	24 неделя	4
	5. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена. 6. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся ушу. 7. Основные задачи и начальные методы психотренинга в ушу.	25 неделя	4

	<p>8. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в ушу. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций.</p> <p>9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в ушу.</p> <p>10. Методы дыхания в ушу. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в ушу.</p> <p>11. Методы формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу.</p> <p>12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.</p>	26 неделя	4
<b>2</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История ушу»:</b>		<b>Всего 8</b>
	<p>1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.</p> <p>2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие ушу.</p> <p>3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие ушу.</p> <p>4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения ушу в Китае.</p> <p>5. Краткие биографии великих мастеров ушу XVIII – XX веков.</p>	31 неделя	4
	<p>6. Развитие ушу как боевого искусства и вида спорта в Китае.</p> <p>7. Характеристика ведущих школ ушу и их распространение в мире.</p> <p>8. Этапы развития спортивного ушу. Деятельность Всемирной федерации ушу, Европейской федерации ушу и других международных организаций, развивающих различные направления и школы ушу. Перспективы дальнейшего развития ушу.</p> <p>9. Зарождение и распространение ушу в СССР и России.</p> <p>10. Участие и достижения российских ушуистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации ушу России и других общероссийских организаций ушу.</p>	33 неделя	4
<b>3</b>	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Технология наблюдения за противником». «Виды приемов наблюдения». «Средства дистанционного взаимодействия с противником в ушу». «Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении таолу, приемы восстановительного дыхания»</b>	27 неделя	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»: «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу»</b>	28 неделя	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История ушу»: «Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия»</b>	34 неделя	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Цзи»</b>	37 неделя	<b>5</b>

7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	38 неделя	5
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	39 неделя	5
9	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	40 неделя	5
10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Цзи»	41 неделя	5
11	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	35 неделя	10
12	Рубежный контроль: экзамен	44 неделя	20
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»:</b>		<b>Всего 15</b>
	1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений. 2. Кинематические характеристики приемов ушу: траектория, скорость и ускорение. 3. Динамические характеристики приемов ушу: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения. 4. 2-й и 3-й законы Ньютона.	2 неделя	5

	<p>5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры.</p> <p>6. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центростремительные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.</p> <p>7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в ушу.</p> <p>8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.</p>	3 неделя	5
	<p>9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в ушу.</p> <p>10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в ушу.</p> <p>11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья в повышении эффективности приемов ушу.</p>	4 неделя	5
<b>2</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Физические качества и методы их развитие в ушу»:</b>		<b>Всего 20</b>
	<p>1. Роль физической подготовки в занятиях ушу.</p> <p>2. Характеристика условий проявления физических качеств в ушу.</p> <p>3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.</p>	6 неделя	5
	<p>4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в ушу.</p> <p>5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в ушу.</p> <p>6. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в ушу.</p>	7 неделя	5
	<p>7. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в ушу.</p> <p>8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в ушу.</p> <p>9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в ушу.</p>	8 неделя	5

	10. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их возраста, 11. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их пола 12. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их квалификации.	9 неделя	5
3	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о ушу»:</b> «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты ушу» (по заданию)	5 неделя	5
4	<b>Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Физические качества и методы их развитие в ушу»</b>	11 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	13 неделя	5
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	14 неделя	5
7	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	15 неделя	5
8	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Методика применения средств физической подготовки»	12 неделя	15
9	<b>Рубежный контроль:</b> зачет	17 неделя	15
10	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

#### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества



баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 семестр*  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
1	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»:</b>		<b>Всего 30</b>

	1. Основы методики обучения ушу. 2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке ушуистов. 3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке ушуистов. 4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке ушуистов. 5. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу.	23 неделя	3 3 3 3 3
	6. Последовательность освоения приемов (действий). 7. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием). 8. Характеристика последовательности разучивания приема (действия). 9. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия). 10. Характеристика двигательных навыков ушуиста.	28 неделя	3 3 3 3 3
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для ушуиста»</b>	30 неделя	<b>5</b>
3	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для ушуиста»</b>	31 неделя	<b>5</b>
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»</b>	39 неделя	<b>5</b>
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»</b>	40 неделя	<b>5</b>
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»</b>	41 неделя	<b>5</b>
7	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»</b>	32 неделя	<b>15</b>
8	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	45 неделя	<b>20</b>
9	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
-------	------------------------	------------------	-------------------------

1	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»:</b>		<b>Всего 20</b>
	<p>1. Направления технической подготовки в традиционном ушу.</p> <p>2. Характеристика боевых позиций, видов и техники перемещений, ударов руками и ногами, бросков, приемов выведения из равновесия и удержания, болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном ушу, педагогических задач, средств и методов их совершенствования.</p> <p>3. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками и ногами, защиты уходами, уклонами и уводами, защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном ушу.</p> <p>4. Направления технической подготовки в спортивном ушу, её основные и частные педагогические задачи. Объемы применения упражнений технической подготовки. Характеристики специализированных умений в спортивном ушу. Виды боевых действий в спортивном ушу и характеристики их сенсомоторных механизмов.</p>	3 неделя	2 2  2 2
	<p>5. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.</p> <p>6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.</p> <p>7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.</p> <p>8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.</p> <p>9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.</p> <p>10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.</p>	6 неделя	2  2 2 2 2
2	<p><b>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в ушу»:</b></p> <p>1. Определение психической подготовки в спортивном ушу и характеристика ее основных задач, разделов и средств.</p> <p>2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ушу и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие.</p> <p>3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном ушу и способов создания запаса «волевой прочности».</p> <p>4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях.</p> <p>5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.</p>	9 неделя	15 3 3 3 3 3
3	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Методика подготовки в традиционном и спортивном</b>	7 неделя	<b>5</b>

	<b>направлениях ушу»</b>		
4	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в ушу»</b>	11 неделя	<b>5</b>
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»</b>	14 неделя	<b>5</b>
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»</b>	15 неделя	<b>5</b>
7	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»</b>	16 неделя	<b>5</b>
8	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»</b>	8 неделя	<b>15</b>
9	<b>Рубежный контроль: зачёт</b>	17 неделя	<b>15</b>
10	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
	F	E	D	C	B	A
Оценка по шкале ECTS						

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»  
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки ушюиста»:</b>		<b>Всего 25</b>
	1. Характеристика интегральной подготовки в спортивном ушу и ее методов. 2. Характеристика индивидуального метода интегральной подготовки и его средств. 3. Характеристику спаррингового метода интегральной подготовки в спортивном ушу и его средств.	24 неделя	5
	4. Характеристика соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу и его средств. 5. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу, как тренировочный бой на заданный результат с судейством. 6. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу, как тренировочные (подготовительные) соревнования.	25 неделя	5
	7. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу, как контрольные соревнования. 8. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу, как подводящие (модельные) соревнования. 9. Характеристика такого средства соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу, как основные (главные) соревнования.	26 неделя	5
	10. Характеристика возрастных этапов подготовки юных спортсменов и примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 11. Характеристика примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 12. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	27 неделя	5
	13. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 14. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 15. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.	28 неделя	5
<b>2</b>	<b>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу»:</b>		<b>Всего 10</b>

	14. Виды соревнований в спортивном ушу, характер и способы их проведения. 15. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по ушу. 16. Участники соревнований по ушу, их возрастные и весовые категории. 17. Права и обязанности участников соревнований по ушу, тренеров и представителей команд.	32 неделя	5
	18. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по ушу. 19. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу. 20. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу.	33 неделя	5
3	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Управление системой подготовки ушуиста»</b>	29 неделя	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствованию»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	37 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	39 неделя	5
6	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	41 неделя	5
7	<b>Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки ушуиста»</b>	30 неделя	15
8	<b>Рубежный контроль: экзамен</b>	44 неделя	20
9	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ



Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются. К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *7 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в ушу»:</b>		<b>Всего 40</b>
	1. Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном ушу. 2. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном ушу. 3. Характеристика психических процессов: восприятие и внимание. 4. Характеристика психических процессов: воображение и представление.	2 неделя	5
	5. Характеристика психических процессов: оперативное мышление и оперативная память. 6. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном ушу. 7. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-ушуистов. 8. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.	3 неделя	5
	9. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования. 10. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями. 11. Методы развития тактической инициативы. 12. Методы развития специализированных умений.	4 неделя	5
	13. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех. 14. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий. 15. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 16. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	5 неделя	5
	17. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (САНЬДА). 18. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 19. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера. 20. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.	6 неделя	5

	21. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства. 22. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований. 23. Характеристика методов ликвидации психических барьеров. 24. Характеристика методов развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.	7 неделя	5
	25. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям. 26. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах. 27. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики. 28. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.	8 неделя	5
	29. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой. 30. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов. 31. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов. 32. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.	9 неделя	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Психические качества и методы их формирования в ушу»</b>	11 неделя	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	13 неделя	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	14 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	15 неделя	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Психические качества и методы их формирования в ушу»	12 неделя	15
7	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	17 неделя	15
8	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**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	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесное выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»  
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,  
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов
<b>1</b>	<b>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушюиста»:</b>		<b>Всего 30</b>
	1. Система многолетней подготовки в спортивном ушу. 2. Построение тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки в спортивном ушу. 3. Построение тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной подготовки в спортивном ушу. 4. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства в спортивном ушу. 5. Характеристика макроцикла, виды макроциклов.	22 неделя	5
	6. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса. 7. Система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле. 8. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном ушу. 9. Характеристика подготовительного периода и его этапов. 10. Характеристика соревновательного периода.	23 неделя	
	11. Характеристика переходного периода. 12. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов. 13. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах. 14. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах. 15. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.	24 неделя	5
	16. Характеристика микроцикла, виды микроциклов. 17. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов. 18. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов. 19. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз. 20. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.	30 неделя	5

	21. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода. 22. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода. 23. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода. 24. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде. 25. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.	31 неделя	5
	26. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки. 27. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей. 28. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои. 29. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду. 30. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.	32 неделя	5
2	<b>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушуиста»</b>	33 неделя	5
3	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»:</b> «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	37 неделя	5
4	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	38 неделя	5
5	<b>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в ушу»:</b> «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	39 неделя	5
6	<b>Написание и защита реферата по разделам темы:</b> «Управление системой подготовки ушуиста»	34 неделя	15
7	<b>Рубежный контроль:</b> экзамен	40 неделя	20
8	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	15
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
 (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЮ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» составляет **40** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

**3. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»: успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по ушу – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения** дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способностью осуществлять спортивную подготовку в ушу с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способностью использовать средства ушу 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 ушу и базовым видам спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в ушу, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям ушу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в ушу с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для ушу 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 ушу техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### **5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», очная форма обучения**

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»	Семестры	ЗЕТ	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)				
				Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль
0	Пропедевтика – введение в дисциплину «Теория и методика ушу»	1	0,06	2	2	-	-	
1	История и вопросы современного развития ушу	2, 3, 5, 7	1,3	47	22	-	25	
2	Общетеоретические сведения о ушу	1, 2, 3	1,83	66	24	4	38	

3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8,9	320	-	176	144	
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	2,84	102	-	44	58	
5	Интегральная подготовка в ушу	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8,94	322	-	178	144	
6	Физические качества и методы их развитие в ушу	3, 4	1,9	68	14	24	30	
7	Психические качества и методы их формирования в ушу	5, 7	1,25	45	19	16	10	
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу	4, 5, 7	2,33	84	21	26	37	
9	Управление системой подготовки ушуиста	6, 8	1,55	56	20	20	16	
10	Организация, проведение и судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу	6, 8	1,55	56	4	32	20	
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения	4, 5, 7	2,00	72	2	36	34	
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	6, 8	1,55	56	12	20	24	
Итоговый контроль (экзамен)		2, 4, 6, 8	4	144	-	-	108	36
<b>Всего за курс обучения</b>			<b>40</b>	<b>1440</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 фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**  
**(ФЕХТОВАНИЯ)»**

(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

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Составители:

**Рыжкова Лариса Геннадьевна**, доктор педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ;

**Мовшович Алек Давыдович**, доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)»**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки фехтовальщиков, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на:

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики спортивного фехтования;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний, изучать и анализировать отечественную и зарубежную научно-методическую литературу по фехтованию.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Теория и методика ИВС (фехтования)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального блока учебного цикла (Б1.Б.20).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, личностно присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;

- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)» и дисциплин основной образовательной программы (ООП) бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития фехтования в России; сильнейшие фехтовальщики России и мира; правила соревнований по видам фехтования; основы техники и тактики в избранном виде фехтования; уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам, освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

*Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.*

*Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.*

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  
«Теория и методика ИВС (фехтования)»,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	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>	2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Систематику приемов и действий фехтовальщика</li> <li>– Структуру проведения группового занятия по фехтованию</li> <li>– Правила проведения соревнований по спортивному фехтованию</li> <li>– Требования Стандарта спортивной подготовки по фехтованию</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Учитывать объективные условия соревновательной деятельности в фехтовании</li> <li>– Анализировать действия фехтовальщиков в боях на соревнованиях</li> <li>– Пользоваться терминологическим аппаратом для проведения тренировочных занятий и на соревнованиях</li> <li>– Соблюдать требования к оружию и экипировке спортсменов</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методику тренировки фехтовальщиков</li> <li>– Техничко-тактические приоритеты при обучении в видах фехтования</li> <li>– Последовательность освоения типовых действий и тактических умений</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проводить занятия, используя различные формы организации</li> <li>– Проводить упражнения с партнером</li> <li>– Соблюдать последовательность освоения типовых боевых действий и тактических умений</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	6		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Особенности структуры и направленность тренировки фехтовальщиков</li> <li>– Содержание технико-тактического совершенствования</li> </ul>			



	фехтовальщиков – Особенности функциональной тренировки фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Структурировать тренировку с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности – Оценивать уровень тренированности фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	6		
	– Навыками подготовки и проведения тренировочных занятий с фехтовальщиками, с учетом особенностей контингента занимающихся, на основе требований Стандарта спортивной подготовки			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Средства фехтования для проведения занятий оздоровительной направленности – Способы проведения занятий по фехтованию для пропаганды и привлечения занимающихся к здоровому образу жизни			
	<i>Уметь:</i>	1		
	– Использовать средства фехтования для формирования навыков здорового образа жизни – Проводить показательные выступления для привлечения населения к регулярным занятиям оздоровительной направленности			
	<i>Знать:</i>	2		
	– Особенности проявления скоростно-силовых качеств в фехтовании – Особенности проявления ловкости и гибкости в фехтовании – Особенности воспитания двигательных качеств в занятиях оздоровительной направленности			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Проводить занятия с направленностью на развитие скоростно-силовых возможностей – Проводить занятия с направленностью на развитие ловкости и гибкости – Проводить занятия рекреационной и оздоровительной направленности с использованием элементов фехтования			
	<i>Владеть:</i>	2		
	– Навыками подбора упражнений и проведения занятий по развитию двигательных качеств, необходимых для рекреации и оздоровления занимающихся			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i>	2		
	– Правила проведения соревнований по спортивному фехтованию – Особенности проведения боя в предварительном туре и туре прямого выбывания			
	<i>Уметь:</i>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать и проводить соревнования различного уровня</li> <li>– Осуществлять объективное судейство соревнований</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Документы по организации и проведению соревнований</li> <li>– Особенности организации и проведения соревнований различного уровня</li> <li>– Содержание и последовательность команд и решений арбитра</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Готовить документы по организации и проведению соревнований, составлять Положение о соревновании</li> <li>– Правильно определять инициативу в действиях спортсменов при судействе соревновательных боев</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	4		
	– Навыками подготовки и проведения соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Современные технологии оценки и анализа эффективности действий фехтовальщиков в соревнованиях</li> <li>– Методы исследования соревновательной деятельности в фехтовании</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правильно оценивать эффективность действий фехтовальщиков в соревновательных боях</li> <li>– Использовать различные методы исследования соревновательной деятельности у фехтовальщиков</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	5		
	– Проблемы и направленность исследований техники, тактики, методики тренировки фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применять апробированные методики по оценке техники и тактики фехтовальщиков</li> <li>– Корректировать методику тренировки фехтовальщика с учетом выявленных недостатков в технике и тактике</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	5		
	– Навыками оценки полученных данных для корректировки содержания тренировочных занятий			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i>	1		
	<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>			
	<i>Уметь:</i>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать на занятиях по спортивному фехтованию знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки</li> <li>– Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической</li> </ul>			

	культуры и спорта			
	<i>Знать:</i>	5		
	– Психологические и медико-биологические основы подготовки квалифицированных фехтовальщиков – Принципы построения тренировки и методические приемы выполнения упражнений – Методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	5		
	– Использовать на занятиях по спортивному фехтованию знания о психологической и медико-биологической составляющих подготовки спортсмена – Применять методы технико-тактического совершенствования в тренировке фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	5		
	– Методическими приемами выполнения фехтовальщиками тренировочных заданий – Навыками моделировать условия и ситуации для подготовки и применения действий в индивидуальном уроке			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Мотивационные механизмы стимуляции к занятиям фехтованием – Методы воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Уметь:</i>	1		
	– Стимулировать к занятиям фехтованием – Использовать средства и методы воспитания принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i>	3		
	– Методы формирования личности занимающихся спортивным фехтованием – Педагогические установки в обучении фехтованию, влияющие на успешность спортсмена			
	<i>Уметь:</i>	3		
	– Использовать методы формирования личности у занимающихся спортивным фехтованием – Применять педагогические установки в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
	<i>Владеть:</i>	3		
	– Навыками применения методов формирования личности у занимающихся спортивным фехтованием – Навыками практического применения педагогических установок в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i>	6		
	– Психофизиологические составляющие подготовленности фехтовальщиков			

	– Средства и методы управления подготовкой квалифицированных спортсменов			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Использовать способы повышения уровня проявлений психических способностей у фехтовальщиков – Использовать методы совершенствования двигательных реакций, проявления свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств			
	<i>Знать:</i>	7		
	– Средства специальной тренировки в фехтовании – Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний – Способы управления технико-тактической деятельностью фехтовальщиков в соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>	7		
	– Эффективно использовать средства специальной тренировки – Выделять педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства – Выполнять педагогический контроль соревновательной деятельности			
	<i>Владеть:</i>	7		
	– Навыками управления подготовкой квалифицированных спортсменов в тренировках и на соревнованиях – Навыками применения методов педагогического контроля за технико-тактическим оснащением фехтовальщиков			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i>	2		
	– Требования Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» – Требования к организациям различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР и др.), осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Выделять основные компоненты Государственного стандарта, связанные с организацией спортивной подготовки – Сопоставлять различия в организационных структурах учреждений, осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Составлять планы тренировочных занятий с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности – Оценивать и корректировать содержание тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах подготовки фехтовальщиков			
	<i>Уметь:</i>	7		
	– Моделировать условия и оценивать уровень подготовленности фехтовальщиков – Прогнозировать достижения спортсменов на различных этапах подготовки			

	– Отбирать спортсменов и комплектовать команды			
	<i>Владеть:</i>	7		
	– Навыками разработки перспективных и перспективных планов подготовки квалифицированных фехтовальщиков			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i>	3		
	– Функциональные показатели, характеризующие уровень тренированности фехтовальщиков – Средства и методы восстановления и переключения фехтовальщиков на другую двигательную и психическую деятельность			
	<i>Уметь:</i>	3		
	– Контролировать за состоянием двигательной и психической сфер фехтовальщиков – Использовать средства и методы восстановления и переключения на другую двигательную и психическую деятельность			
	<i>Знать:</i>	6		
	– Особенности в содержании индивидуальных уроков с занимающимися фехтованием на этапах начальной и углубленной специализации – Особенности в содержании индивидуальных уроков с фехтовальщиками на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	<i>Уметь:</i>	6		
	– Проводить индивидуальные уроки с фехтовальщиками различного уровня технико-тактической подготовленности			
	<i>Знать:</i>	8		
	– Направленность и технологии педагогического контроля подготовленности – Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения боев – Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>	8		
	– Вести наблюдения боев в тренировках и соревнованиях – Определять уровень освоения специальных умений фехтовальщиков – Использовать тактические установки на ведение боев в тренировках и на соревнованиях			
	<i>Владеть:</i>	8		
	– Навыками планирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки – Навыками составления планов тренировки, содержания и чередования микроциклов на различных этапах подготовки			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i>	7		
	– Возможные коррекции в составе действий и тактических моделях ведения боев фехтовальщиками – Методики совершенствования оснащенности			

	<p>фехтовальщиков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики расширения состава действий и тактических умений</li> <li>– Принципы подбора технологий для универсализации технико-тактической тренировки</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выделять объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения боя</li> <li>– Диагностировать спортивные способности и оценивать специальную тренированность фехтовальщиков</li> <li>– Совершенствовать тактические модели ведения боев и корректировать их при изменениях уровня притязаний</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>	8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Критерии оценки технической и тактической подготовленности</li> <li>– Критерии оценки психологической (психической) подготовленности</li> <li>– Критерии оценки двигательной подготовленности</li> <li>– Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сопоставлять компоненты специализированной деятельности фехтовальщиков</li> <li>– Определять общий уровень (состояние) специальной тренированности фехтовальщиков</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками оценки технической и тактической подготовленности</li> <li>– Навыками оценки психологической (психической) подготовленности</li> <li>– Навыками оценки двигательной подготовленности</li> <li>– Навыками оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i>	7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Состав действий для ведения боев и особенности методик спортивного совершенствования на различных этапах подготовки</li> <li>– Двигательные и психические качества спортсмена в структуре технико-тактического совершенствования</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>	7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать действия и тактические компоненты их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов</li> <li>– Планировать специальные нагрузки и средства восстановления для фехтовальщиков по этапам годового цикла тренировки</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>	7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, свойств внимания,</li> </ul>			

	памяти и мышления у фехтовальщиков – Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных качеств у фехтовальщиков			
	<i>Владеть:</i>	8		
	– Навыками тестирования и оценки характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, действий наступления и обороны в соревнованиях – Навыками оценки проявлений двигательных качеств, двигательных реакций, свойств внимания, памяти и мышления у фехтовальщиков в бою			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i>	1		
	– Требования по обеспечению безопасности на занятиях фехтованием			
	<i>Уметь:</i>	1		
	– Осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем – Выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик			
	<i>Знать:</i>	2		
	– Требования по обеспечению безопасности на соревнованиях по фехтованию			
	<i>Уметь:</i>	2		
	– Составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение спортивной экипировки, инвентаря и оборудования			
	<i>Уметь:</i>	4		
	– Планировать оснащение организации оборудованием, инвентарем и экипировкой спортсменов в фехтовании			
	<i>Владеть:</i>	4		
	– Навыками подготовки к безопасному проведению групповых занятий по спортивному фехтованию			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i>	3		
	– Актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта – Актуальные проблемы развития спортивного фехтования в России			
	<i>Уметь:</i>	3		
	– Выявлять актуальные вопросы и изыскивать пути совершенствования технологий судейства и технико-тактической подготовки фехтовальщиков			
	<i>Знать:</i>	4		
	– Содержание и организация научно-исследовательской работы студентов в вузах			
	<i>Уметь:</i>	4		
	– Применять различные методы исследования и оценки соревновательной деятельности в фехтовании			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i>	5		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки фехтовальщиков</li> <li>– Особенности в определении проблемы, выборе темы, постановке задач исследования</li> </ul>			
<i>Уметь:</i>	5		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составлять план исследовательской работы</li> <li>– Анализировать литературные источники по выбранной проблеме исследования</li> </ul>			
<i>Уметь:</i>	6		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать контингент испытуемых, выбирать методики исследования</li> <li>– Определять критерии оценки результатов исследования</li> </ul>			
<i>Уметь:</i>	7		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовить и оформить результаты выполненной исследовательской работы</li> <li>– Сформулировать рекомендации по внедрению полученных результатов в практическую деятельность</li> </ul>			
<i>Владеть:</i>	7		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками оценки результатов исследования</li> <li>– Навыками интерпретации полученных данных</li> <li>– Навыками составления научного отчета по проведенному исследованию</li> </ul>			

*Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.*

*Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).*



#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (фехтования)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
 – **40 зачетных единиц, 1440 академических часов** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа – 688 часов).

#### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>1</b>					
<b>1</b>	<b>Основы теории фехтования</b>						
1.1.	Содержание педагогической и управленческой деятельности тренера по фехтованию		2	2			
1.2.	Фехтование в системе физического воспитания и спорта в России. Виды спортивного и прикладного фехтования		2	2			
1.3.	История фехтования как системы владения холодным оружием			6	10		
1.4.	Исторические предпосылки формирования отечественной теории и методики фехтования			4	6		
1.5.	Теоретические основы спортивного фехтования			4	6		
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики фехтования</b>						
2.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности и методики тренировки		2	4	6		
2.2.	Техника и тактика спортивного фехтования и критерии их оценки		2	4	6		
2.3.	Тактические модели ведения боя и объекты тактического анализа при выборе намерения на применение			4	6		

	действия в схватке, в бою						
2.4.	Функциональные составляющие боевых действий: проявления двигательных реакций, психических и двигательных качеств, свойств внимания, памяти и мышления		2	4	4		
<b>3</b>	<b>Пропаганда спортивного фехтования как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям</b>						
3.1.	Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах фехтования на международной арене			4	4		
3.2.	Мотивация к занятиям спортивным фехтованием			4			
3.3	Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы			4			
3.4	Агитационно-пропагандистская работа по привлечению к занятиям спортивным фехтованием			4	4		
3.5	Организация показательных выступлений по фехтованию			4	4		
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по фехтованию</b>						
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях фехтованием			4	4		
4.3	Особенности организации и проведения групповых учебно-тренировочных занятий и соревнований по фехтованию с начинающими спортсменами			6	10		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>2</b>					
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по фехтованию</b>						
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях фехтованием		2		4		
4.2	Факторы и ситуации возникновения травматизма		2	4	8		
4.3	Особенности организации и проведения групповых тренировочных занятий и соревнований по фехтованию с начинающими спортсменами			2	8		
<b>5</b>	<b>Систематика приемов и действий фехтовальщика</b>						

5.1	Объективные условия соревновательной деятельности в фехтовании		2	4	8		
5.2	Методология анализа действий фехтовальщика в тренировочных боях и на соревнованиях		4	6	8		
5.3	Терминология технических приемов и боевых действий, используемых для обучения и тренировки спортсмена в фехтовании		4	6	8		
<b>6</b>	<b>Двигательная тренировка фехтовальщиков</b>						
6.1	Скоростно-силовая подготовленность и особенности ее проявлений		2	4			
6.2	Методические основы воспитания скоростно-силовых качеств			4	8		
6.3	Ловкость и гибкость как компоненты технической подготовленности		2	6	10		
6.4	Проявления выносливости в отдельном бою и соревновании		2	6	10		
6.5	Критерии оценки уровня двигательных качеств			4	8		
<b>7</b>	<b>Проведение группового занятия и соревнований по фехтованию</b>						
7.1	Структура проведения группового занятия по фехтованию		4	6			
7.2	Правила проведения соревнований по спортивному фехтованию			4	10		
7.3	Регламенты и требования к оружию и экипировке спортсменов в видах фехтования			4	10		
7.4	Особенности проведения боев в предварительном туре и туре прямого выбывания в соревнованиях по фехтованию			4			
<b>8</b>	<b>Особенности занятий спортивным фехтованием с различным контингентом</b>						
8.1	Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»			6	10		
8.2	Занятия фехтованием в учреждениях различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах) с учетом особенностей занимающихся (квалификации, пола, возраста и психофизиологических данных)		2	6	8		
8.3	Требования к соблюдению гигиенических и санитарных норм для занимающихся фехтованием			4	10		

	<b>Итого за семестр</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>128</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>3</b>					
<b>9</b>	<b>Развитие фехтования, систем ведения спортивного боя</b>						
9.1	Актуальные проблемы развития фехтования в России		2	2			
9.2	Содержание занятий фехтованием и развитие организма у занимающихся			4	6		
9.3	Направленность и содержание группового тренировочного занятия по фехтованию			4	6		
9.4	Педагогические установки в обучении спортивному фехтованию			6	6		
<b>10</b>	<b>Методика тренировки фехтовальщиков</b>						
10.1	Формы организации и проведения тренировочных занятий с фехтовальщиками		2	4	6		
10.2	Упражнения с партнером – как основная форма обучения технике и тактике юных фехтовальщиков			6	6		
10.3	Специальные методы тренировки фехтовальщиков			6	6		
10.4	Технико-тактические приоритеты при обучении в видах фехтования		4		6		
10.5	Последовательность освоения типовых боевых действий и формирования специальных тактических умений			4	6		
10.6	Моделирование действий с различными технико-тактическими характеристиками в видах фехтования		2	4			
<b>11</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>						
11.1	Основы техники и тактики фехтования на рапирах		2	2			
11.2	Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на рапирах			6	6		
11.3	Типовые ошибки в фехтовании на рапирах, их предупреждение и исправление			2	6		
11.4	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций в боях на рапирах			4	6		
11.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях боев на рапирах		2	2	6		

<b>12</b>	<b>Контроль нагрузок на занятиях фехтованием</b>					
12.1	Контроль за состоянием двигательной и психической сфер фехтовальщиков на основе регистрируемых функциональных показателей		4	6		
12.2	Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность			10	6	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>	<b>Зачет</b>
		<b>4</b>				
<b>13</b>	<b>Индивидуальный урок как метод тренировки фехтовальщиков</b>					
13.1	Содержание, направленность и организационно-методические компоненты специализированной деятельности тренера по фехтованию		2	4	4	
13.2	Двигательные действия тренера в индивидуальном уроке фехтования и методика предупреждения ошибок			8	4	
13.3	Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по фехтованию в индивидуальном уроке			6	4	
<b>14</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>					
14.1	Основы техники и тактики фехтования на шпагах		2		4	
14.2	Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на шпагах			4	3	
14.3	Типовые ошибки в фехтовании на шпагах, их предупреждение и исправление			4		
14.4	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций в боях на шпагах		2	6	4	
14.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях боев на шпагах		2	6	4	
<b>15</b>	<b>Организация и обеспечение тренировочных занятий и соревнований по фехтованию</b>					
15.1	Содержание и подготовка к проведению групповых занятий по спортивному фехтованию		2	6	4	
15.2	Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов			8	4	

15.3	Требования к аппаратуре и ее размещение для проведения тренировочных и соревновательных боев по фехтованию			6	4		
<b>16</b>	<b>Основы научно-исследовательской деятельности в вузе</b>						
16.1	Современные технологии оценки и анализа эффективности действий в тренировках и на соревнованиях		2	4			
16.2	Содержание и организация НИР и УИРС			4			
16.3	Методы исследования и оценки соревновательной деятельности в фехтовании		2	6	10		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>49</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
<b>17</b>	<b>Психологическая направленность тренировки фехтовальщика</b>						
17.1	Психологические характеристики спортивного фехтования и психофизиологические свойства квалифицированных фехтовальщиков		2	4	4		
17.2	Содержание и направленность психологической подготовки в фехтовании		2	4	4		
17.3	Психологические предпосылки для ускорения процесса технико-тактического совершенствования занимающихся фехтованием		2	4	4		
<b>18</b>	<b>Методика совершенствования техники и тактики у фехтовальщиков</b>						
18.1	Принципы построения тренировки квалифицированных фехтовальщиков		2	4			
18.2	Методические приемы выполнения упражнений			4	4		
18.3	Методы технико-тактического совершенствования		2	4	4		
18.4	Ситуации и условия проведения тренировочных и соревновательных боев			4	4		
<b>19</b>	<b>Фехтование на саблях</b>						
19.1	Основы техники и тактики фехтования на саблях		2		4		
19.2	Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на саблях			4	4		

19.3	Типовые ошибки в фехтовании на саблях, их предупреждение и исправление			4			
19.4	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций в боях на саблях			4	4		
19.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях боев на саблях			4	4		
<b>20</b>	<b>Методика проведения индивидуального урока в видах фехтования</b>						
20.1	Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке (в видах фехтования)		2	4	4		
20.2	Объекты моделирования в составе действий тренера и компоненты специализированной деятельности в индивидуальном уроке		2	4	4		
20.3	Возможные ошибки в двигательных действиях тренеров, методика их предупреждения и исправления			4	4		
<b>21</b>	<b>Тематика, содержание и организация НИР студентов</b>						
21.1	Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки фехтовальщиков		2	4			
21.2	Формулирование темы, определение задач и содержания ВКР. Составление плана исследовательской работы			4	6		
21.3	Анализ литературных источников по избранной проблеме в изданиях по фехтованию и смежных дисциплинах			4	6		
21.4	Оформление 1-й главы (литературного обзора) выпускной квалификационной работы			4	5		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>69</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>6</b>					
<b>22</b>	<b>Психофизиологические составляющие подготовленности фехтовальщиков</b>						
22.1	Повышение уровня проявлений психических свойств у спортсменов		4	4			
22.2	Ликвидация барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию и проявлению достигнутого уровня			4	6		

	квалификации						
22.3	Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств у фехтовальщиков			6	6		
22.4	Повышение устойчивости к помехам при применении боевых действий в противоборстве с противником			4	4		
22.5	Создание психологической готовности к соревнованиям			4	4		
<b>23</b>	<b>Управление подготовкой квалифицированных спортсменов</b>						
23.1	Средства специальной тренировки в фехтовании		4	4	2		
23.2	Педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства в тренировке и соревновательной практике квалифицированных фехтовальщиков			4	4		
23.3	Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний		4	4			
23.4	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования		4	4	2		
23.5	Управление поведением спортсменов в тренировках и на соревнованиях			4			
<b>24</b>	<b>Структура и направленность тренировки фехтовальщиков</b>						
24.1	Содержание технико-тактического совершенствования		2	2			
24.2	Объемы, интенсивность и психическая напряженность тренировочной нагрузки			4	4		
24.3	Построение функциональной тренировки			2	2		
24.4	Уровень тренированности фехтовальщиков и технологии его оценки			2	4		
<b>25</b>	<b>Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами различной квалификации в видах фехтования</b>						
25.1	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе спортивной специализации			4	4		
25.2	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе			4	4		



	совершенствования спортивного мастерства						
<b>26</b>	<b>Организация и проведение исследований в рамках ВКР</b>						
26.1	Подбор контингента испытуемых, выбор методик исследований. Определение критериев оценки результатов			4			
26.2	Проведение исследований и математическая обработка результатов			4	4		
26.3	Оформление курсовой работы с анализом результатов исследований (проблема, цель и задачи, методы, таблицы и рисунки)			4	4		<b>Курсовая работа</b>
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
<b>27</b>	<b>Построение подготовки квалифицированных спортсменов</b>						
27.1	Организационно-методические основы построения подготовки		2				
27.2	Моделирование требований к подготовленности спортсменов			2	4		
27.3	Прогнозирование достижений спортсменов		2	2			
27.4	Отбор спортсменов и комплектование команд по видам фехтования			2	4		
<b>28</b>	<b>Универсализация и индивидуализация технико-тактической подготовленности</b>						
28.1	Коррекции в составе действий и тактических моделях ведения боев		2				
28.2	Совершенствование оснащенности фехтовальщиков и освоение тактических моделей ведения боев			4	4		
28.3	Методики расширения состава действий и тактических умений			4	4		
28.4	Принципы отбора технологий для универсализации технико-тактической тренировки		2	2	4		
28.5	Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения боев			4	4		
28.6	Расширение тактических возможностей для эффективного применения действий			4			

28.7	Совершенствование тактических моделей ведения боев и их коррекции в тактике при изменениях уровня притязаний			4	4		
28.8	Диагностика спортивных способностей и оценки специальной тренированности		2	4	4		
<b>29</b>	<b>Возрастная динамика технико-тактического совершенствования</b>						
29.1	Многолетняя тренировка: составы действий для ведения боев и особенности методик спортивного совершенствования на различных возрастных этапах		2	4	4		
29.2	Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования		2	4	4		
29.3	Подбор действий и тактических компонентов их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов			4	4		
29.4	Специальные нагрузки фехтовальщиков и проблемы восстановления			4	4		
<b>30</b>	<b>Специальные умения фехтовальщиков</b>						
30.1	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций, и уровни их значимости в видах фехтования		2	4	5		
30.2	Умения, основанные на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления, и их значимость в видах фехтования		2	4	5		
30.3	Умения, основанные на проявлениях двигательных качеств, и их значимость для овладения техникой и тактикой фехтования			4	5		
<b>31</b>	<b>Подготовка и оформление ВКР</b>						
31.1	Подготовка и оформление ВКР для предварительного рецензирования			6	8		
31.2	Апробация ВКР			6	8		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>69</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>8</b>					
<b>32</b>	<b>Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований</b>						
32.1	Направленность и технологии педагогического контроля		2				
32.2	Наблюдения боев в тренировках и соревнованиях			4	4		

32.3	Определение уровня освоения специальных умений			4			
32.4	Тестирование характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, проявлений двигательных качеств		2		4		
32.5	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок			4			
<b>33</b>	<b>Уровень тренированности фехтовальщика и технологии его оценки</b>						
33.1	Сопоставление компонентов специализированной деятельности			4			
33.2	Критерии оценки технической подготовленности		2	4			
33.3	Критерии оценки тактической подготовленности		2	4	4		
33.4	Критерии оценки психологической (психической) подготовленности		2	4			
33.5	Критерии оценки двигательной подготовленности		2	4	4		
33.6	Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности		2	4			
33.7	Общий уровень (состояние) специальной тренированности			4	4		
<b>34</b>	<b>Управление деятельностью фехтовальщиков в тренировках и соревнованиях</b>						
34.1	Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения боев, методики оценки и регулирования состояния спортсмена		2	4	4		
34.2	Тактические установки на ведение боев в тренировках и на соревнованиях			4	4		
34.3	Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях			4	4		
<b>35</b>	<b>Планирование подготовки спортсменов</b>						
35.1	Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки фехтовальщиков		4	4	4		
35.2	Содержание и чередование микроциклов на различных этапах подготовки			4	4		
<b>36</b>	<b>Апробация ВКР</b>						
36.1	Подготовка к презентации ВКР			6	8		

36.2	Доклад и предварительная защита ВКР			6	6		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика ИВС (фехтования)»**

### ***Балльная система контроля обучения***

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

### **Примерная шкала оценки различных видов текущего контроля**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы,

полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 баллов.

При разработке и реализации бальной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е.  $\geq 61$ . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

### **5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

#### ***Цель и задачи текущего контроля***

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. Рубежный (периодический) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.

4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

**Функции** текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

## *Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 1-м курсе*

1. Анализ выступлений сборной команды России по фехтованию на последнем чемпионате Европы.
2. Анализ выступлений сборной команды России по фехтованию на последнем чемпионате мира.
3. Анализ выступлений сборной команды России по фехтованию на последней олимпиаде.
4. Сравнительный анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах фехтования на международной арене.
5. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники основных положений фехтовальщика, способов передвижения и выполнения простых атак уколами прямо, переводом и переносом.
6. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании приемов и действий с начинающими фехтовальщиками.
7. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании тактического взаимодействия с партнером.
8. Составление словаря специальных терминов по фехтованию.
9. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования быстроты занимающихся.
10. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования силы занимающихся.
11. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования скоростно-силовой подготовленности занимающихся.
12. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования гибкости занимающихся.
13. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования ловкости занимающихся.
14. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования выносливости занимающихся.
15. Составление конспекта группового занятия по фехтованию с соблюдением структурных элементов, предусмотренных теорией и методикой спортивной тренировки.
16. Изучение регламента и требований к оружию и экипировке спортсменов в видах фехтования.
17. Изучение содержания Государственного стандарта по спортивной подготовке по виду спорта «Фехтование».



### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе***

1. Фехтование в древнем Риме; гладиаторские поединки.
2. Особенности фехтования в раннем средневековье; традиции рыцарских турниров.
3. Итальянская школа фехтования и ее особенности.
4. Фехтование в средневековой Германии.
5. Французская школа фехтования и ее особенности.
6. Венгерская школа фехтования и ее особенности.
7. Особенности развития фехтования в России в XVIII-XIX вв.
8. Лучшие фехтовальные тренеры СССР и России.
9. Развитие классификации приемов и действий в теории и методике фехтования.
10. Состав и характеристика групп технических приемов фехтования.
11. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов фехтования.
12. Критерии оценки действий и анализ соревновательной деятельности в фехтовании.
13. Техника и тактика спортивного фехтования и критерии их оценки.
14. Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы.
15. Обеспечение безопасности на занятиях фехтованием.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 2-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с необусловленной задачей.
2. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с обусловленной задачей.
3. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с выбором.
4. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию свойств внимания.
5. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию пространственно-временных характеристик движения по моменту начала действий, дистанции, амплитуде и ритму.
6. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники положений шпажиста, способов передвижения, выполнения простой атаки уколом прямо, переводом, переносом, «с углом», с оппозицией и сложных атакующих действий.

7. Составление комплексов упражнений, способствующих изучению и совершенствованию защит: прямых, полукруговых, круговых, с ответом уколом прямо, переводом и переносом.

8. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании тактического взаимодействия.

9. Изучение и использование регистрационно-измерительной аппаратуры и других приборов в рамках выполнения выпускных квалификационных работ.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 2-м курсе***

1. Современные тенденции развития технико-тактических основ единоборства на рапирах.

2. Особенности техники передвижений и действий оружием в боях на рапирах.

3. Техничко-тактические характеристики боя, вытекающие из особенностей фехтования на рапирах.

4. Проблема сужения амплитуды движений оружием и целевой точности уколов в фехтовании на рапирах.

5. Особенности техники ближнего боя у фехтовальщиков на рапирах различной квалификации.

6. Современные тенденции развития технико-тактических основ единоборства на шпагах.

7. Особенности техники передвижений и действий оружием в боях на шпагах.

8. Техничко-тактические характеристики боя, вытекающие из особенностей фехтования на шпагах.

9. Проблема сужения амплитуды движений оружием и целевой точности уколов в фехтовании на шпагах.

10. Особенности техники ближнего боя у фехтовальщиков на шпагах различной квалификации.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.

2. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока по освоению и совершенствованию отдельных приемов и действий.

3. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

4. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока, направленных на развитие тактического мышления.

5. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью для обучения отдельным приемам и действиям и их сочетаниям для групп начальной подготовки.

6. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью технической и тактической направленности для учебно-тренировочных групп.

7. Составление комплексов упражнений и проведение специальной разминки в индивидуальном уроке.

8. Изучение и использование методов обработки экспериментальных данных.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе***

1. Особенности техники фехтования на саблях.

2. Особенности тактики фехтования на саблях.

3. Предпосылки возникновения особенностей техники передвижений и действий оружием в поединках саблистов.

4. Предпосылки возникновения особенностей тактики действий оружием и применения передвижений в поединках саблистов.

5. Особенности и перспективы развития видов спортивного фехтования.

6. Формы организации тренировочного процесса.

7. Формы проведения упражнений.

8. Типовая направленность урока фехтования.

9. Методические приемы выполнения упражнений.

10. Принципы построения тренировки фехтовальщиков.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 4-м курсе***

1. Разработка годового плана подготовки фехтовальщиков на этапе углубленной тренировки.

2. Разработка поурочного плана подготовки фехтовальщиков на подготовительный период.

3. Составление документов по организации учебно-тренировочных сборов.

4. Составление документов планирования и контроля, финансирования ДЮСШ и СДЮШОР.

5. Составление планов-конспектов тренировочных занятий с группами начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования.

6. Изучение главных положений в методологии педагогического контроля процесса подготовки фехтовальщиков.

7. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций в видах фехтования и уровни их значимости.

8. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления и их значимость в видах фехтования.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе***

1. Основные направления спортивного совершенствования.
2. Объективные показатели определения состава кандидатов в сборные команды по итогам годичного цикла.
3. Построение модельных микроциклов при распределении нагрузок тренировочного процесса фехтовальщиков.
4. Характеристика творческой системы «тренер – ученик».
5. Компоненты педагогической деятельности тренера.
6. Состав профессионально-педагогических умений и навыков тренера, направленных на проведение индивидуального урока.
7. Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения боев.
8. Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования фехтовальщиков.

## **5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика ИВС (фехтования)»**

### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе***

1. С чем связан отбор в детскую секцию фехтования, как он осуществляется.
2. Как взаимосвязаны индивидуализация оснащения юного фехтовальщика и уровень развития его двигательных качеств.
3. Как решаются задачи патриотического воспитания в тренировочной группе.
4. Как решаются задачи нравственного воспитания юных фехтовальщиков.
5. Основные задачи и направления воспитательной работы тренера в ДЮСШ.
6. Общие принципы воспитания, используемые тренером в ДЮСШ.
7. Методы воспитания юных спортсменов.
8. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся.
9. Регионы России, развивающие фехтование и показатели спортивных успехов.

10. Фехтование и его прикладность. Сценическое и артистическое фехтование. Общее и различия.
11. Античность и фехтование.
12. Фехтование в средневековье.
13. Фехтование в эпоху ренессанса.
14. Зарождение фехтования в России и его развитие в дореволюционное время
15. Фехтование в СССР. Первые зарубежные встречи.
16. Основоположники советского фехтования и их труды и книги.
17. Фехтование как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.
18. Значение и место фехтования в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение фехтования.
19. Исторические школы фехтования: итальянская, французская, венгерская, польская.
20. Общие характеристики соревновательной деятельности в видах фехтования.
21. Критерии оценки техники фехтования.
22. Критерии оценки тактики фехтования.
23. Тактические модели ведения боя.
24. Функциональные составляющие боевых действий.
25. Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности у занимающихся.
26. Характеристика составных частей группового урока в фехтовании.
27. Правила соревнований по фехтованию. Типовая система проведения соревнований.
28. Функции арбитра (руководителя боя).
29. Регламенты и требования к оружию и экипировке спортсменов в видах фехтования.
30. Обеспечение безопасности на занятиях фехтованием.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 1-м курсе***

1. Характеристика фехтования как вида спорта и средства физического воспитания.
2. Фехтование как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Значение и место фехтования в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение фехтования.
4. Техничко-тактические особенности фехтования на рапирах.
5. Техничко-тактические особенности фехтования на шпагах.
6. Техничко-тактические особенности фехтования на саблях.
7. Фехтование в древнем мире и средние века.

8. Формирование и особенности национальных систем фехтования («школ»): итальянской, французской, венгерской.
9. Зарождение фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.
10. Основоположники отечественной школы фехтования.
11. Участие русских фехтовальщиков в международных соревнованиях XIX в. и Стокгольмской олимпиаде 1912 г.
12. Фехтование в СССР в довоенный период.
13. Фехтование в СССР в послевоенный период. Первое выступление советских фехтовальщиков на Олимпийских играх 1952 года.
14. Современное состояние фехтования в России. Выступление российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.
15. Общее понятие об объективных условиях деятельности фехтовальщиков и их воздействие на организм занимающихся.
16. Условия проведения занятий и соревнований и анализ основных внешних воздействий на фехтовальщиков в соревновательных поединках.
17. Конфликтность боевого единоборства и дефицит времени и информации в фехтовании.
18. Характеристика мышечной работы фехтовальщика. «Физическая» и «психическая» усталость в фехтовании.
19. Особенности специализированной деятельности фехтовальщиков в личных и командных соревнованиях.
20. Значение учета специфики деятельности фехтовальщиков на соревнованиях для рационального построения физической, технической и психологической подготовки спортсменов.
21. Психические качества, наиболее важные для фехтовальщиков и методика их совершенствования.
22. Основные принципы построения систематики приемов.
23. Развитие и основные принципы построения классификации действий.
24. Состав приемов фехтования. Понятия «боевое действие» и «технический прием».
25. Тактические задачи (намерения) боевых действий в фехтовании.
26. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединке.
27. Тактические критерии оценки действий фехтовальщиков.
28. Критерии оценки приемов в фехтовании.
29. Понятие о технике фехтования. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в фехтовании.
30. Двигательный механизм приема. Биомеханические основы техники фехтования. Индивидуальные особенности техники фехтования.
31. Взаимосвязь техники, физической подготовки, психологической и тактической подготовки фехтовальщиков.
32. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности приемов в деятельности фехтовальщиков.

33. Устойчивость техники против «сбивающих» факторов в поединке.
34. Определение тактики и ее значение в фехтовании. Взаимосвязь техники и тактики.
35. Элементы спортивной тактики в фехтовании.
36. Компоненты тактического мастерства фехтовальщиков.
37. Тактическое мышление и его слагаемые у занимающихся фехтованием.
38. Двигательные умения и навыки. Обучение и совершенствование двигательных навыков в процессе подготовки рапиристов.
39. Применение дидактических и методических принципов в процессе обучения и совершенствования фехтовальщиков.
40. Последовательность освоения приемов и действий в фехтовании.
41. Этапы формирования двигательных навыков в фехтовании и последовательность обучения отдельному приему.
42. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий фехтовальщиков.
43. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения фехтованию.
44. Групповое занятие (урок) – основная форма учебно-тренировочной работы в фехтовании. Структура и принципы построения урока.
45. Задачи и содержание частей урока. Организация и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока.
46. Единство технико-тактической подготовки фехтовальщиков. Основные принципы становления технико-тактического мастерства.
47. Методика проведения разминки фехтовальщика. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
48. Упражнения для специальной физической подготовки – характеристика и классификация.
49. Методика составления комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств фехтовальщиков.
50. Методика составления комплексов упражнений на развитие быстроты реакции (простой и сложной) у фехтовальщиков.
51. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной выносливости фехтовальщиков.
52. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной ловкости фехтовальщиков, ориентировки в пространстве.
53. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной гибкости и подвижности в суставах у фехтовальщиков.
54. Методика составления комплексов упражнений для освоения приемов по этапам: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование.
55. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке как одного из основных методов изучения и совершенствования приемов и действий в фехтовании.

56. Виды упражнений с партнером и особенности методики проведения упражнений с партнером.

57. Методика предупреждения возникновения ошибок в технике выполнения приемов у фехтовальщиков.

58. Методика предупреждения ошибок при выполнении упражнений тактической направленности у фехтовальщиков.

59. Методика составления конспекта подготовительной части урока по фехтованию.

60. Методика составления конспекта основной части урока по фехтованию.

***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Правила соревнований и влияние их на развитие фехтования. Уровень развития фехтования в регионах России.

2. Педагогические установки в обучении спортивному фехтованию.

3. Личностные качества и их трансформация в процессе занятий фехтованием.

4. Формы организации занятий фехтованием.

5. Индивидуальный урок и его место в освоении техники и тактики фехтования.

6. Упражнения с партнером в тренировке фехтовальщика.

7. Упражнения без партнера и их место в тренировке фехтовальщика.

8. Тренировочные бои и их направленность.

9. Боевая практика в структуре тренировочного процесса у начинающих и квалифицированных фехтовальщиков.

10. Специальные методы тренировки фехтовальщиков.

11. Техничко-тактические приоритеты в методике тренировки.

12. Последовательность обучения отдельному приему.

13. Последовательность освоения типовых боевых действий и тактических умений.

14. Моделирование действий с различными технико-тактическими характеристиками в видах фехтования.

15. Соревновательная деятельность в фехтовании на рапирах и ее отличительные особенности.

16. Основы техники и тактики в фехтовании на рапирах.

17. Базовые действия в фехтовании на рапирах.

18. Методические особенности обучения начинающих фехтовальщиков на рапирах.

19. Методы показа и рассказа, выполнения техники приема по разделениям.

20. Технические ошибки в выполнении приемов передвижений. Способы их исправления.



21. Типовые ошибки, возникающие при выполнении верхних защит в фехтовании на рапирах и способы их профилактики и исправления.

22. Способы исправления ошибки, выражающейся в замахе рукой при выполнении атакующих действий.

23. Способы специализации простой реакции и формирования тактических умений на базе простых реагирований.

24. Способы специализации реакции выбора и формирования тактических умений на базе сложных реагирований.

25. Способы специализации дифференцировочной реакции выбора и переключения. Способы формирования тактических умений на базе дифференцировочных реагирований.

26. Вероятностное прогнозирование в поединках фехтовальщиков на рапирах.

27. Составление комплексов упражнений в «рипостной игре» при освоении 4-й защиты.

28. Составление комплексов упражнений в «контрах» при освоении техники укола прямо, переводом и 4-й и 6-й защит.

29. Составление комплексов упражнений с мишенью на совершенствование точности укола.

30. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью при освоении повторной атаки уколом переводом.

### ***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 2-м курсе***

1. Динамика результатов сборных команд России по фехтованию на крупных международных соревнованиях (чемпионатах мира и Олимпийских играх) за последние годы.

2. Единство и взаимосвязь общественных и личных целей на примере тренировки в фехтовании.

3. Частные задачи тренировки и значение их оптимального решения для достижения конечной цели.

4. Формы и направленность прогнозирования в фехтовании.

5. Сбор информации для составления прогноза с учетом возраста занимающихся и периода подготовки.

6. Модельные характеристики фехтовальщика с учетом возраста, стажа спортивной деятельности и морфологических признаков (роста, длины рук и ног, веса).

7. Модельные характеристики фехтовальщика с учетом уровня специальной физической подготовленности.

8. Модельные характеристики фехтовальщика с учетом уровня технической подготовленности.

9. Модельные характеристики фехтовальщика с учетом уровня тактической подготовленности.

10. Модельные характеристики фехтовальщика с учетом уровня психологической подготовленности.

11. Методы прогнозирования, используемые в теории и методике фехтования.

12. Ориентировочные функции прогноза и его воздействие на процесс управления подготовкой.

13. Комплексное применение методов прогнозирования.

14. Краткосрочное (оперативное), среднесрочное и долгосрочное прогнозирование.

15. Прогнозирование и планирование спортивных достижений с учетом сроков и возрастных категорий.

16. Характеристика современного фехтования на шпагах.

17. Особенности техники фехтования на шпагах.

18. Анализ техники основных положений и передвижений шпажистов.

19. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники фехтования на шпагах.

20. Кинематические характеристики движения и работы мышц. Двигательная структура отдельного приема.

21. Ошибки в технике, устранение их причин и основные пути предупреждения. Методики исправления ошибок.

22. Контроль за процессом овладения техникой приемов фехтования на шпагах.

23. Особенности техники выдающихся российских и зарубежных шпажистов.

24. Методические приемы, применяемые при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажистов.

25. Анализ техники атак уколом в различные сектора поражаемой поверхности с учетом способа выполнения и дистанции.

26. Анализ техники защит с ответом с учетом способа выполнения и дистанции.

27. Анализ техники уколов в контратаках, повторных и ответных атаках, сдвоенных уколов.

28. Анализ техники атак с действием на оружие, атак с финтами типа «прямо-прямо», «прямо - перевод» и др.

29. Анализ техники сложных защит и ответов уколами без оппозиции и с оппозицией.

30. Особенности тактики и технико-тактического мастерства фехтовальщиков на шпагах.

31. Содержание тактической подготовки шпажистов.

32. Особенности и характеристика подготавливающих действий фехтовальщиков на шпагах.

33. Анализ технико-тактического мастерства лучших российских и зарубежных фехтовальщиков на шпагах.

34. Анализ применения ложных, простых и сложных атак с последующими повторными действиями в боях на шпагах.

35. Анализ технико-тактического взаимодействия в ближней дистанции, а также в бою против противников различного стиля в шпажном фехтовании.

36. Последовательность обучения и технико-тактического совершенствования фехтовальщиков на шпагах.

37. Тактические варианты встречных действий: прямая рука, контратака, сдвоенные уколы и др.

38. Методика обучения и технико-тактического совершенствования шпажистов с учетом возраста и стажа занятий.

39. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке по фехтованию на шпагах.

40. Разновидности и содержание парных упражнений: «взаимопомощь», «взаимоуроки», «рипостная игра», «контры» в фехтовании на шпагах.

41. Особенности использования разновидностей парных упражнений по мере роста квалификации фехтовальщиков.

42. Методика подбора и проведения упражнений с партнером при обучении и совершенствовании отдельных приемов и действий.

43. Дозировка и интенсивность выполнения упражнений в парах в тренировках с юными фехтовальщиками.

44. Использование отдыха и перерывов при проведении парных упражнений для подробного анализа действий партнеров.

45. Разбор методических приемов, применяемых при проведении упражнений с партнером.

46. Разбор методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений.

47. Психограмма фехтования — отражение закономерностей поединка фехтовальщиков.

48. Характеристика наиболее важных психических качеств для фехтовальщиков.

49. Формирование и совершенствование личностных качеств: решительности, смелости, уверенности в своих действиях и др.

50. Характеристика психических процессов, способствующих успешному проявлению различных специализированных свойств фехтовальщиков.

51. Взаимосвязь психических качеств фехтовальщика с тактикой ведения боя. Роль зрительного и тактильного анализаторов в восприятии обстановки боя.

52. Двигательные реакции и их проявления у фехтовальщиков: простая, дизъюнктивная, дифференцировочная, антиципирующая.

53. Свойства внимания и их значение в подготовке фехтовальщиков.

54. Тренировка специализированных качеств фехтовальщиков в упражнениях с партнером.

55. Разбор упражнений с партнером, способствующих совершенствованию различных свойств внимания, способности к переключению и распределению внимания.

56. Разбор упражнений, способствующих развитию восприятия пространственно-временных характеристик движений (своих и противника) по моменту начала действий, дистанции, амплитуде, ритму.

57. Формы организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков различного возраста.

58. Содержание и задачи различных форм организации занятий фехтованием с учетом возраста и стажа тренировки.

59. Цель и содержание специфических методов тренировки на различных этапах подготовки юных фехтовальщиков.

60. Методы технико-тактического совершенствования в фехтовании.

### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 3-м курсе***

1. Психоспортограмма фехтования. Двигательные реакции, свойства внимания, память, вероятностное прогнозирование в структуре соревновательной деятельности.

2. Скорость приема и переработки информации в структуре принятия тактических решений.

3. Специализированные «чувства» фехтовальщика и их психофизиологическая основа.

4. Содержание и направленность психологической подготовки.

5. Методы технико-тактической подготовки. Повторение действий в заданной ситуации.

6. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.

7. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования.

8. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

9. Усложнение идеомоторных действий при выборе и применении действий.

10. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.

11. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.

12. Моделирование вероятностной последовательности действий в бою.

13. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

14. Характеристика учебных боев технической направленности.

15. Характеристика учебных боев тактической направленности.

16. Характеристика учебных боев смешанной направленности.
17. Соревновательная деятельность в фехтовании на саблях.
18. основы техники и тактики фехтования на саблях.
19. Типовые ошибки в технике владения саблей.
20. Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций в боях на саблях.
21. Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях боев на саблях.
22. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях. Особенности специализированных движений и действий тренера.
23. Типовые ошибки в двигательных действиях тренера в индивидуальном уроке фехтования на саблях.
24. Моделирование тактических характеристик ведения боя в фехтовании на саблях при освоении действий наступления и обороны.
25. Педагогические наблюдения среди методов исследований в теории и методике фехтования.
26. Статистические методы в процессе исследований состава двигательных операций соревновательной деятельности.
27. Составление плана проведения исследований по теме ВКР.
28. Объем, интенсивность и психическая напряженность упражнений в тренировке фехтовальщиков.
29. Уровень тренированности фехтовальщиков и технологии его оценки.
30. Построение функциональной тренировки.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 3-м курсе***

1. Классификация приемов и действий в фехтовании.
2. Общая характеристика упражнений, применяемых фехтовальщиком в тренировке.
3. Методы тренировки и методические приемы, способствующие развитию и совершенствованию физических качеств с учетом периода подготовки, возраста, пола и стажа занятий.
4. Характеристика специфических методов тренировки в фехтовании.
5. Комплексное применение средств и методов тренировки.
6. Использование метода тренировки без противника для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования.
7. Использование метода тренировки с условным противником для совершенствования различных компонентов техники.
8. Использование метода тренировки с противником (партнером) для совершенствования специализированных умений.
9. Использование метода тренировки с противником для совершенствования действий с учетом индивидуальных особенностей фехтовальщиков (манера ведения боя, фехтовальщик-левша и т.п.).

10.Использование метода индивидуального обучения и совершенствования (взаимные уроки).

11.Характеристика процесса технической подготовки фехтовальщиков.

12.Роль технической подготовки в тренировке фехтовальщика.

13.Методика технической подготовки в фехтовании и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годичного цикла.

14.Индивидуальные характеристики двигательных реакций фехтовальщиков, их учет и влияние на оснащение спортсмена средствами нападения и обороны.

15.Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении простых и сложных двигательных реакций.

16.Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении реакции предвосхищения пространства и времени в ходе взаимодействия с противником.

17.Совершенствование техники приемов фехтования в условиях проявления специализированных умений и различных видов реакций.

18.Методика составления комплекса упражнений с партнером, моделирующих ситуации боя с различными проявлениями двигательных реакций.

19.Особенности методики проведения упражнений с партнером и индивидуальных уроков, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.

20.Методика составления конспекта индивидуального урока технической направленности в условиях реагирования на обусловленный зрительный и тактильный сигналы.

21.Критерии оценки технической подготовленности фехтовальщиков.

22.Анализ средств тактической подготовки фехтовальщиков.

23.Характеристика подготавливаемых средств и их место в бою с противниками различного стиля.

24.Методика проведения в групповом уроке упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

25.Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.

26.Методика формирования навыка наблюдения за тренировочными и соревновательными боями и последующего анализа боевых действий.

27.Методика составления конспектов индивидуальных уроков тактической направленности с задачей развития тактического мышления и способностей обыгрывания противника.

28.Критерии оценки тактической подготовленности фехтовальщиков.

29.Значение физической подготовки в становлении мастерства фехтовальщика.

30.Особенности ОФП и СФП у фехтовальщиков, характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

31. Планирование физической подготовки в многолетней тренировке фехтовальщиков.

32. Методика развития гибкости и подвижности в суставах у фехтовальщиков.

33. Специфика утомления в фехтовании.

34. Методика развития точности движений. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояния до противника и точности уколов.

35. Психолого-педагогическая характеристика фехтования.

36. Компоненты психологической подготовки. Создание психологических предпосылок для ускорения технико-тактического совершенствования.

37. Формирование тактической инициативы. Освоение реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава.

38. Повышение уровня проявлений психических свойств фехтовальщиков.

39. Совершенствование волевых и личностных качеств в процессе занятий фехтованием.

40. Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления у фехтовальщиков.

41. Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний в соревнованиях фехтовальщиков.

42. Критерии оценки психологической подготовленности фехтовальщиков.

43. Значение интеллектуальной подготовки фехтовальщиков. Формы и методы интеллектуальной подготовки, воспитание интеллектуальных способностей у фехтовальщиков.

44. Задачи, содержание и виды спортивного отбора в фехтовании.

45. Методы тестирования, диагностики и оценки физических и психомоторных качеств фехтовальщиков.

46. Организация отбора и комплектование групп фехтовальщиков на различных этапах подготовки для участия в соревнованиях.

47. Формы организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков с учетом возрастных особенностей, периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.

48. Типовая направленность урока фехтования, цель и содержание, обеспечивающие комплексность воздействия на подготовленность спортсмена в соответствии с задачами периода и этапа годичного цикла.

49. Особенности форм проведения упражнений с учетом конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовки фехтовальщиков.

50. Упражнения с партнером как основная форма проведения упражнений в групповом уроке по фехтованию.

51. Содержание педагогических усилий тренера по фехтованию на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства.

52.Закономерности тренировки в фехтовании как важнейшей части системы подготовки.

53.Принципы построения тренировочного процесса с учетом нормирования тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

54.Особенности использования принципов построения тренировочного процесса в фехтовании с учетом возраста, пола, периода и этапа подготовки.

55.Последовательность освоения атакующих и защитно-ответных действий, различающихся по количественным и моментным характеристикам их выполнения.

56.Последовательность обучения разновидностям действий, различающихся по степени готовности и особенностям реагирования в видах фехтования.

57.Техника фехтования на саблях и ее особенности.

58.Особенности тактики фехтования на саблях.

59. Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке в видах фехтования.

60. Возможные ошибки с двигательных действиях тренеров и методика их предупреждения и исправления.

### ***Примерная тематика курсовых работ для обучающихся на 3-м курсе***

1. Индивидуальный урок как метод тренировки на различных этапах годичного цикла подготовки фехтовальщиков.

2. Требования к специализированности профессионально-педагогических навыков и умений тренера по фехтованию.

3. Специализированные характеристики состава двигательных действий тренера по фехтованию (на рапирах, шпагах, саблях).

4. Моделирование ситуаций для тренировки специальных умений и навыков тренера по фехтованию (на рапирах, шпагах, саблях).

5. Техническая тренировка и двигательные возможности в фехтовании (на рапирах, шпагах, саблях).

6. Содержание и направленность тактической тренировки в фехтовании (на рапирах, шпагах, саблях).

7. Тактическая сущность действий, ситуаций и способов их применения в фехтовании (на рапирах, шпагах, саблях).

8. Моделирование типовых ситуаций для выбора и применения действий в фехтовании (на рапирах, шпагах, саблях).

### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 4-м курсе***

1.Организационно-методические основы построения подготовки фехтовальщиков.



2.Программа для ДЮСШ и ее место в системе подготовки юных фехтовальщиков.

3.Возрастные этапы тренировки фехтовальщиков и динамика объемов (в часах) технико-тактической подготовки.

4.Особенности проведения занятий с юными фехтовальщиками на этапе начальной подготовки.

5.Основы составления годичного плана тренировки со спортсменами учебно-тренировочных групп.

6.Прогнозирование достижений спортсменов.

7.Отбор спортсменов и комплектование команд по видам фехтования.

8.Совершенствование оснащенности фехтовальщиков и освоение тактических моделей ведения боя.

9.Методики расширения составов действий и тактических умений.

10.Коррекции в составах действий и тактических моделях ведения боев.

11.Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения боев.

12.Расширение тактических возможностей для эффективного применения действий.

13.Диагностика спортивных способностей и оценки специальной тренированности.

14.Двигательные качества и индивидуализация тактической подготовки фехтовальщиков.

15.Личностные и психофизиологические свойства в процессе индивидуализация тактической подготовки фехтовальщиков.

16.Специализированные движения тренера в индивидуальном уроке (в видах фехтования).

17.Типовые ошибки в двигательных действиях тренеров, методика их предупреждения и исправления.

18.Двигательные действия тренера в индивидуальном уроке при формировании помехоустойчивости.

19.Точность укола в фехтовании на рапирах и ее составляющие.

20.Методы исследования техники в фехтовании.

21.Методы исследования состава действий, применяемых фехтовальщиком во время соревнований.

22.Создание психологической готовности к соревнованиям.

23.Средства специальной тренировки.

24.Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования.

25.Управлением спортсменами во время личных и командных соревнований.

26.Уровень тренированности фехтовальщиков и технологии его оценки.

27.Особенности содержания и проведения индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации и углубленной тренировки.

28.Характеристика базовых действий в фехтовании на шпагах.

29. Характеристика базовых действий в фехтовании на саблях.
30. Методы преодоления психологических барьеров в процессе подготовки фехтовальщиков к соревнованиям.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 4-м курсе***

1. Методы записи поединков с целью их педагогического анализа.
2. Объем и результативность применяемых действий как основа анализа операционного состава.
3. Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе анализа объемов и результативности используемых действий.
4. Специальные методы технико-тактического совершенствования (перечислить).
5. Метод повторения действий в заданных ситуациях.
6. Метод нормирования количества (продолжительности) серий выполняемых действий.
7. Метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирований.
8. Метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий.
9. Метод усложнения идеомоторных представлений при выборе и применении действий.
10. Метод самостоятельного выбора и вербальной установки спортсмена на применение действий.
11. Метод моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.
12. Построение годового цикла в системе подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков (общая характеристика).
13. Психическая напряженность специализированных упражнений как основа планирования тренировочной нагрузки.
14. Характеристика соревновательного мезоцикла подготовки фехтовальщиков высокой квалификации.
15. Восстановительный микроцикл в подготовке высококвалифицированных фехтовальщиков.
16. Психологическая подготовленность фехтовальщика и критерии ее оценки.
17. Понятие «ситуативной готовности» при применении действий (преднамеренно, экспромтно).
18. Характеристика преднамеренных действий.
19. Характеристика экспромтных действий.
20. Характеристика преднамеренно-экспромтных действий.
21. Тактические составляющие ведения схваток (дистанция поля боя; время на подготовку укола или удара; инициатива начала схватки).

22. Последовательность обучения отдельному приему (общая характеристика).
23. Средства и методы ознакомления с приемом.
24. Средства и методы разучивания приема.
25. Средства и методы совершенствования приема.
26. Техника фехтования и критерии ее оценки.
27. Критерии оценки тактической подготовленности фехтовальщика (общая характеристика).
28. Тактические знания в подготовке фехтовальщика.
29. Тактические умения в подготовке фехтовальщика.
30. Возрастная динамика освоения тактических умений.
31. Принципы построения тренировки фехтовальщика (общая характеристика).
32. Возрастные этапы подготовки юных фехтовальщиков (общая характеристика).
33. Этап предварительной подготовки юных фехтовальщиков.
34. Этап начальной специализации и его возрастные особенности.
35. Этап углубленной тренировки и его возрастные особенности.
36. Этап спортивного совершенствования и его возрастные особенности.
37. Формы организации учебно-тренировочного процесса.
38. Формы проведения упражнений в учебно-тренировочном занятии (общая характеристика).
39. Разновидности и содержание упражнений с партнером.
40. Индивидуальный урок в системе технико-тактической подготовки (общая характеристика).
41. Тренерская техника при проведении индивидуального урока.
42. Индивидуальный урок технической направленности.
43. Индивидуальный урок тактической направленности.
44. Специфические методы тренировки в фехтовании.
45. Техника и тактика в фехтовании: взаимосвязь и взаимовлияние.
46. Подготавливающие действия и использование их в поединке.
47. Современная система проведения соревнований по фехтованию (отборочный тур, прямое выбывание).
48. Показательные выступления по фехтованию и методы их организации.
49. Сценическое фехтование, его особенности и своеобразие.
50. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.
51. Психологические свойства фехтовальщика и их учет в процессе тренировки и индивидуализации подготовки (общая характеристика).
52. Свойства внимания и их проявление в поединке.
53. Разновидности двигательных реакций в структуре ведения поединков.
54. Двигательные качества и возрастная динамика их проявления в поединках фехтовальщиков.

55. Особенности отбора в детские секции фехтования.
56. Средства и методы восстановления в фехтовании.
57. Характеристика педагогических средств восстановления.
58. Характеристика гигиенических средств восстановления.
59. Умения и навыки тренера при проведении индивидуального урока.
60. Содержание и последовательность действий арбитра.

### ***Примерная тематика выпускных квалификационных работ***

1. Методы технико-тактического совершенствования в тренировке квалифицированных фехтовальщиков на рапирах (шпагах, саблях).
2. Показатели скоростно-силовой подготовленности у фехтовальщиков на различных этапах тренировки (начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования).
3. Дистанционные характеристики нанесения укола при реализации боевых действий в фехтовании на рапирах (шпагах).
4. Дистанционные характеристики нанесения удара при реализации боевых действий в фехтовании на саблях.
5. Двигательные качества фехтовальщиков, определяющие успешность соревновательной деятельности.
6. Двигательные реакции, обеспечивающие эффективность боевых действий в фехтовании на рапирах (шпагах, саблях).
7. Свойства личности и их отражение в тактике ведения поединков у фехтовальщиков на рапирах (шпагах, саблях).
8. Техничко-тактические характеристики разновидностей атак и противодействий атакам в соревновательных поединках фехтовальщиков на рапирах (шпагах, саблях).
9. Возрастная динамика показателей применения боевых действий по этапам многолетней подготовки фехтовальщиков на рапирах (шпагах, саблях).
10. Применение метода круговой тренировки для совершенствования специальной физической подготовки квалифицированных фехтовальщиков.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (фехтования)»**

### **а) Основная литература:**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.А.Аркадьева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 482 с.
2. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т.Булочко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 427 с.
3. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
4. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
5. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. -
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Мовшович А.Д. Тренировка юных фехтовальщиков : монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 114 с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской федерации / Под общей редакцией А.И. Павлова. – М., 2007. – 128 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.

13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.

14. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

15. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.

17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.

18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.

19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

20. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

21. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

22. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

23. Фехтование: Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.

24. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

25. Фехтование: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. – М.: Человек, 2015. – 56 с.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

<http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

<http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее фехтования»

<http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

**– программное обеспечение дисциплины:**

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

**–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- «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)

**Тренажер Тышлера**

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное

количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

### **Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.



Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. Стационарные датчики разбиты на три группы: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Оборудование для проведения занятий

**Учебная аудитория (246)** для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. Аудитория оснащена мультимедийным специализированным оборудованием, которое включает проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант».

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий по дисциплине также включает:

- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- Плеер DVD BBK – 2007 г.
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**Специализированный фехтовальный зал (231)** для проведения учебно-методических занятий, учебной и боевой практики со студентами. Зал оснащен мишенями, зеркалами и манекенами. В зале расчерчены фехтовальные дорожки для проведения тренировочных и соревновательных боев.

Для проведения занятий используется спортивный инвентарь:

- Учебные и электрофицированные рапиры, сабли и шпаги.
- Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры, электрофицированные куртки.
- Аппараты-электрофиксаторы уколов.
- Подводящие электрокабели.
- Катушки-сматыватели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы** направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Теоретические основы спортивного фехтования»	6 неделя	5
3	Выступление на семинаре по теме «Функциональные составляющие боевых действий»	10 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме «Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах фехтования на международной арене»	14 неделя	5
5	Выступление на семинаре по теме «Особенности организации и проведения групповых тренировочных занятий и соревнований по фехтованию с начинающими спортсменами»	16 неделя	5
6	Проведение комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование техники передвижений в фехтовании	8 неделя	5
7	Проведение комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование тактических взаимодействий с партнером	10 неделя	5
8	Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники передвижений и движений	15 неделя	5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>клинком, выполняемых фехтовальщиком с уколом в мишень</i>		
9	<i>Написание и защита реферата по истории фехтования</i>	<i>3, 4 недели</i>	<i>15</i>
10	<i>Написание реферата по анализу достижений российских и зарубежных спортсменов в видах фехтования</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 2 СЕМЕСТР

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>15</i>
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Методология анализа действий фехтовальщика в тренировочных боях и на соревнованиях»</i>	<i>27 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Структура проведения группового занятия по фехтованию»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Фехтование»</i>	<i>39 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовки фехтовальщиков</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости фехтовальщиков</i>	<i>35 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Написание и защита реферата по двигательной тренировке фехтовальщиков</i>	<i>36 неделя</i>	<i>15</i>
8	<i>Написание и защита реферата по особенностям занятий спортивным фехтованием с различным контингентом</i>	<i>40 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы** направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Педагогические установки в обучении спортивному фехтованию»	4 неделя	5
3	Выступление на семинаре по теме «Последовательность освоения типовых боевых действий и тактических умений»	9 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на рапирах»	11 неделя	5
5	Выступление на семинаре по теме «Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность»	16 неделя	5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование техники передвижений в фехтовании на рапирах	6 неделя	5
7	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование атак в фехтовании на рапирах	11 неделя	5
8	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование противодействий атакам в фехтовании на рапирах	13 неделя	5
9	Написание и защита реферата по теме «Упражнения с партнером – как основная форма обучения юных фехтовальщиков технике и тактике фехтования»	6, 7 недели	15
10	Написание реферата по теме «Основы техники и тактики фехтования на рапирах»	10 неделя	15

	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

#### 4 СЕМЕСТР

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Двигательные действия тренера в уроке фехтования и методика предупреждения ошибок»</i>	23 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в фехтовании»</i>	26 неделя	5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов»</i>	30 неделя	5
5	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование боевых действий, основанных на проявлениях двигательных реакций у фехтовальщиков на шпагах</i>	33 неделя	5
6	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование тактических умений преднамеренно действовать в типовых ситуациях боев на шпагах</i>	35 неделя	5
7	<i>Написание и защита реферата по теме «Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по фехтованию в индивидуальном уроке»</i>	23,24 недели	15
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Основы техники и тактики фехтования на шпагах»</i>	25, 26 недели	15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы** направления подготовки 49.03.01 – «**Физическая культура**», профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 5 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Содержание и направленность психологической подготовки в фехтовании»	2 неделя	5
3	Выступление на семинаре по теме «Методы технико-тактического совершенствования»	5 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на саблях»	7 неделя	5
5	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование атак в фехтовании на саблях	9 неделя	5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование противодействий атакам в фехтовании на саблях	11 неделя	5
7	Написание и защита реферата по теме «Основы техники и тактики фехтования на саблях»	10 неделя	10
8	Написание и защита реферата по теме «Объекты моделирования в составе действий тренера и компоненты специализированной деятельности в индивидуальном уроке»	13, 14 недели	10
9	Формулировка темы выбранной ВКР, обоснование актуальности, цели, задач и методов исследования	16 неделя	10
10	Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в изданиях по фехтованию и смежных дисциплинах	17 неделя	10

	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### 6 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти и мышления, волевых и личностных качеств у фехтовальщиков»	24 неделя	5
3	Выступление на семинаре по теме «Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования»	28 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме «Уровень тренированности фехтовальщиков и технологии его оценки»	34 неделя	5
5	Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации	35 неделя	5
6	Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации	37 неделя	5
7	Обоснование организации исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования	37, 38 недели	15
8	Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде таблиц и рисунков	39, 40 недели	15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Подготовка презентации по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (фехтования)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы** направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Отбор спортсменов и комплектование команд по видам фехтования»	2 неделя	5
3	Выступление на семинаре по теме «Диагностика спортивных способностей и оценка специальной тренированности»	6 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме «Специальные нагрузки фехтовальщиков и проблемы восстановления»	10 неделя	5
5	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций у фехтовальщиков	11 неделя	5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти и мышления у фехтовальщиков	13 неделя	5
7	Написание и защита реферата по теме «Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения боев»	4, 5 недели	15
8	Написание реферата по теме «Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования фехтовальщиков»	8 неделя	15
9	Подготовка ВКР для предварительного рецензирования	16 неделя	10
10	Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР	17 неделя	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 8 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Определение уровня освоения специальных умений у фехтовальщиков»</i>	24 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Общий уровень (состояние) специальной тренированности»</i>	29 неделя	5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки фехтовальщиков»</i>	34 неделя	5
5	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации</i>	35 неделя	5
6	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации</i>	37 неделя	5
7	<i>Завершение и подготовка ВКР для рецензирования на кафедре</i>	35 неделя	15
8	<i>Подготовка доклада и презентации для апробации ВКР на кафедре</i>	37 неделя	15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

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.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ФЕХТОВАНИЯ)»**

(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

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет – **40 зачетных единиц, 1440 академических часов** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа – 688 часов).

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

### **3. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю подготовки бакалавра по фехтованию, в соответствии с общими целями основной образовательной программы высшего профессионального образования, является:

- изучение теоретических и методических основ тренировки фехтовальщиков, совершенствование специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий по всем звеньям физкультурно-спортивного движения с различным контингентом занимающихся, навыков практического воздействия на подготовку спортсменов различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (фехтования)» у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

– 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).

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду



профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*тренерская деятельность:*

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

*организационно-управленческая деятельность:*

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

*научно-исследовательская деятельность:*

– способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (фехтования)»

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
<b>1</b>	Основы теории фехтования		4	18	22		
<b>2</b>	Основы техники и тактики фехтования		6	16	22		
<b>3</b>	Пропаганда спортивного фехтования как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям			20	12		
<b>4</b>	Организационно-педагогические требования к проведению занятий по фехтованию			10	14		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>2</b>					
<b>4</b>	Организационно-педагогические требования к проведению занятий по фехтованию		4	6	20		
<b>5</b>	Систематики приемов и действий фехтовальщика		10	16	24		
<b>6</b>	Двигательная тренировка фехтовальщиков		6	24	36		
<b>7</b>	Проведение группового занятия и соревнований по фехтованию		4	18	20		
<b>8</b>	Особенности занятий спортивным фехтованием с различным контингентом		2	16	28		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>26</b>	<b>80</b>	<b>128</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>3</b>					
<b>9</b>	Развитие фехтования, систем ведения спортивного боя и их влияние на личность тренируемых		2	16	12		

10	Методика тренировки фехтовальщиков		8	24	30		
11	Фехтование на рапирах		4	16	24		
12	Контроль нагрузок на занятиях фехтованием		4	16	6		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>4</b>					
13	Индивидуальный урок как метод тренировки фехтовальщиков		2	18	12		
14	Фехтование на шпагах		6	20	15		
15	Организация и обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревнований		2	20	12		
16	Основы научно-исследовательской деятельности в вузе		4	14	10		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>49</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
17	Психологическая направленность тренировки фехтовальщика		6	12	12		
18	Методика совершенствования техники и тактики у фехтовальщиков		4	16	12		
19	Фехтование на саблях		2	16	16		
20	Методика проведения индивидуального урока в видах фехтования		4	12	12		
21	Тематика, содержание и организация НИР студентов		2	16	17		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>69</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>6</b>					
22	Психофизиологические составляющие подготовленности фехтовальщиков		4	22	20		
23	Управление подготовкой квалифицированных спортсменов		12	20	8		
24	Структура и направленность тренировки фехтовальщиков		2	10	10		
25	Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами различной квалификации в видах фехтования			8	8		
26	Организация и проведение исследований в рамках ВКР			12	8		<b>Курсовая работа</b>
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					

27	Построение подготовки квалифицированных спортсменов		4	6	8		
28	Универсализация и индивидуализация технико-тактической подготовленности		6	26	24		
29	Возрастная динамика технико-тактического совершенствования		4	16	16		
30	Специальные умения фехтовальщиков		4	12	12		
31	Подготовка и оформление ВКР			12	12		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>69</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>3</b>		<b>Зачет</b>
		<b>8</b>					
32	Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований		2	12	8		
33	Уровень тренированности фехтовальщика и технологии его оценки		10	28	12		
34	Управление деятельностью фехтовальщиков в тренировках и соревнованиях		2	12	12		
35	Планирование подготовки спортсменов		4	8	8		
36	Апробация ВКР			12	14		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>54</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 - Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»**  
(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) **Б1.Б.20 - Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)**  
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 футбола  
(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:**

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; –Шадрин Александр Сергеевич сраший преподаватель кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Орлов Алексей Викторович– кандидат педагогических наук кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

**Рецензент:**

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» является –обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» 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 мини-футбола.

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 мини-футбола 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)  наименование	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.	1		
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности	1		

	положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2		
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1,3		
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	2,4		
	<b>Владеть:</b> -навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	2,4		
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		
ОПК-11	- основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и	1,3		



	ВЫВОДОВ.			
	<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>	3,5,7		
	<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>	5,8		
ПК-8	<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>	1,5		
	<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>	6,7		
	<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>	6,8		
ПК-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- <b>методы</b> воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	1,5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	2,6		
	<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>	6		
ПК-10	<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</li> </ul>	5		

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>	6		
	<p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	6		
ПК-11	<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-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	5		
	<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		
	<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>	6		
ПК-13	<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>	5		
	<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</li> </ul>	6		

	<p>информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>-находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	6		
ПК-14	<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>	5		
	<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>	5		
	<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>	6		
ПК-15	<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		
	<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>	6,7		
	<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>	6,8		
ПК-26	<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		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, 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>	2		

	<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>	2		
ПК-28	<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>	1		
	<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>	3		
	<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>	4		
ПК-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>-основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	5		
	<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>	5,7		
	опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часов, самостоятельная работа студентов – 688 часов.

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>I II</b>	<b>8</b>		<b>60</b>		
	1.1. Введение в специальность		2				
	1.2. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения		2				
	1.3. История возникновения и развития игры				30		
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
	1.5. Организация, проведение соревнований и методика судейства		2		30		
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу</i></b>	<b>I II</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>25</b>		
	2.1. Мини-футбол как средство физического воспитания населения		2		5		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом:		2	16	10		
	а) по месту жительства						
	б) в коллективах физической культуры		2	16	10		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>I II</b>	<b>16</b>		<b>90</b>		
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности		2				
	3.2. Техника игры		4		30		

	3.3. Тактика игры		4		30		
	3.4. Физические качества		4		30		
	3.5. Психические качества		2				
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>112</b>	<b>50</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		4	112	50		
<b>5</b>	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>I</b>	<b>2</b>				
	6.1. Задачи и организация НИР в мини-футболе		2				
<b>Итого часов: 414</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</b>	<b>III</b>	<b>2</b>				
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу</b>	<b>III IV</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: в) в общеобразовательных школах		2		2		
	г) в вузах и техникумах		2		2		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>III</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>18</b>		
	3.2. Техника игры		4	20	9		
	3.3. Тактика игры		6	20	9		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>135</b>		

	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		6	8	28		
	4.3. Техническая подготовка		2	24	30		
	4.4. Тактическая подготовка		2	20	21		
	4.5. Физическая подготовка		2	24	30		
	4.7. Применение технических средств при обучении и совершенствовании		2	12	26		
<b>5</b>	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>16</b>			
	6.2. Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе		2	16			
<b>Итого часов: 342</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</b>	<b>V</b>	<b>2</b>				
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>V</b>	<b>2</b>		<b>20</b>		
	3.3. Тактика игры		2		20		
<b>3</b>	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>V VI</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>99</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		2				
	4.2. Теоретическая подготовка		2				
	4.3. Техническая подготовка			20			
	4.4. Тактическая подготовка			20			
	4.5. Физическая подготовка			20			





<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>VII</b>	<b>2</b>				
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>14</b>	<b>144</b>	<b>42</b>		
	4.3. Техническая подготовка			36			
	4.4. Тактическая подготовка			36			
	4.5. Физическая подготовка			36			
	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке: в) группы спортивного совершенствования		6	36	3		
	4.10 Организация и проведение сборов		2		21		
	4.12. Организация восстановительных мероприятий		6		18		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i></b>	<b>VII</b>	<b>14</b>		<b>34</b>		
	5.4. Планирование процесса подготовки		8		24		
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		6		10		
<b>4</b>	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>6</b>		<b>77</b>		
	6.4. УИРС в дипломных работах		6		77		
<b>Итого часов: 342</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Основные средства и методы воспитания силовых качеств футболистов.
2. Методика воспитания скоростных качеств футболистов.
3. Особенности методики воспитания гибкости и ловкости футболистов.
4. Методические подходы к воспитанию выносливости футболистов.
5. Особенности воспитания специальных физических качеств вратаря.
6. Формы и содержание теоретической подготовки футболистов.
7. Оценка уровня психических функций футболистов.
8. Методические подходы к обучению и совершенствованию техники юными футболистами в возрастном аспекте.
9. Методические подходы к обучению и совершенствованию тактики юными футболистами в возрастном аспекте.
10. Методика оценки уровня общей специальной подготовленности юных футболистов.
11. Динамика и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла футболистов высокой квалификации.
12. Организация и методика проведения занятий различных форм и видов на отдельных этапах годичного цикла.
13. Методика обучения техники игры вратарей.
14. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика.
15. Особенности построения тренировочного процесса футболистов высокой квалификации на соревновательных этапах.
16. Технология разработки текущих и оперативных программ и планов.
17. Структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов высокой квалификации.
18. Задачи, организация и содержание работы комплексной рабочей группы (КНГ).

19. Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.

20. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов.

21. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по всему курсу**

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.

2. Исторические этапы развития отечественного мини-футбола.

3. Мини-футбол - как вид спорта и средство физического воспитания.

4. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать им характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.

5. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.

6. Силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

8. Скоростные и скоростно-силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

9. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.

11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

12. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.

13. Определение и характеристика выносливости футболиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
14. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
15. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
16. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
17. Характеристика координационных качеств футболиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
18. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
19. Понятие и классификация техники мини-футбола. Структура технического приема. Признаки классификации техники мини-футбола.
20. Характеристика основных методов обучения приемам техники.
21. Техника передвижения футболиста, классификация.
22. Техника ударов. Биомеханический анализ удара по мячу. Методика обучения и совершенствования.
23. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору.
24. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения отбивания мяча.
25. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
26. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
27. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.

28. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
29. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
30. Командная тактика обороны. Характеристика различных оборонительных систем.
31. Тактика игры нападения в большинстве (5х4, 5х3, 4х3). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Тактика игры в обороне в меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
33. Постепенное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Охарактеризуйте основные правила игры в мини-футбол.
36. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
37. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
38. Возрастные особенности юных футболистов.
39. Особенности физической подготовки юных футболистов.
40. Система многолетней подготовки юных футболистов.
41. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
42. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
43. Особенности технической подготовки юных футболистов.

44. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
45. Организация и методика проведения начального отбора.
46. Структура годичного цикла тренировки футболистов.
47. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
48. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средство и методы.
49. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
50. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
51. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
52. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
53. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
54. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
55. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
56. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
57. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
58. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
59. Травматизм при занятиях мини-футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
60. Характеристика физических нагрузок.

61. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
62. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.
63. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
64. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в мини-футболе тестов.
65. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.
66. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

а) основная литература:

1. «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)». Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт». Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. «Советский спорт», 2012 год. 554 с.
2. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с.
3. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: ФОН, 2010.

б) дополнительная литература:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие / С.Н. Андреев, Г.Н.

Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.

4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

10. Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.

11. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.

13. Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.

14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёмченко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

15. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н.



Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

16. Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.

17. Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук /Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.

18. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.

20. Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.

21. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беляков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.

22. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.

23. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.:АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.

24. Правила игры по футзалу (мини-футболу) /пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.

25. Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований:

учеб.-метод. пособие. /А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

26. Бабкин, А.Е. Физическая подготовленность футболистов (мини-футбол) высшей квалификации. / Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы Межд. науч. конгресса. - М.; 2003. – С. 10-11.

27. Бабкин, А.В. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04 / Бабкин Александр Евгеньевич. Рос. Гос. Акад. физ. культ. М. 2004 г. – 24 с.

28. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Верхошанский Ю.В. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 231 с.

29. Верхошанский Ю. В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

30. Григоревич В.В. Анализ атакующих действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 121-123.

31. Григоревич В.В. Характеристика технико-тактических действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 123-126.

32. Дорник О.Э. Исследование выполнения индивидуальных технико-тактических действий с мячом футболистов в играх чемпионата Европы по футзалу (мини-футболу) в 2003 г. В Италии. / Дорник О.Э. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. Гос. ун-т физ. культуры.

– Минск, 2004. – С. 44-45.

33. Зайцев, В. К. Разработка программ подготовки футболистов на основе использования средств и методов гибкой технологии. /В.К. Зайцев, В.И. Колосков – М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1987. – 87 с.

34. Зайцев, В.К. Тренажерные технологии ситуационной техники футбола. Теория и практика профессионального спорта. Учебное пособие. / Зайцев В.К., Паников В.В., Слепцов П.А., Поволоцкий Ю.Я., Ерохомович А.Е. – М.: РГУФК. МГАФК: Тип. «Изд. Дом», 2005. – 92 с.

35. Зайцев, В.К. Тренажёры Нового поколения. Философия спорта. Монография. Том 1/В.К. Зайцев – М.:Изд. АЗ-17, 2011. – 248 с.

36. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев, Здоровье, 1985. – 134 с.

37. Кононенко П.Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе / Кононенко П.Б., Шищенко В.М. // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах. / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1993. – С. 71-72. FILE: // sdblib /texts/ a 90487. doc.

38. Конуров, Д.М. Система контроля за уровнем физической и технико-тактической подготовленности игроков мини-футбольных команд. / Д.М. Конуров // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М.; 2003 – Т.3. – С. 184-185.

39. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практ. физич. культ. - 2004. - №3. - С. 54-58.

40. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки. / Петровский В.В. – Киев: Изд. Здоровье, 1995 – 125 с.

41. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

42. Полишкис, М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры. / М.С. Полишкис, В.Н. Земляной, С.Н. Петько // Теория и практика физ. культуры. – 1996. - №8 – С. 26-29. НТТР: // lib. Sportedu. Ru/press/tpfk/1996. - №8. - p26-29.htm
43. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Автореф. дисс... докт. пед. наук 13.00.04 / Портнов Юрий Михайлович. Рос. Гос. Акад. физ. культ.- М.; 1995 – 48 с.
44. Проблемы формирования здоровья юных спортсменов и подготовки спортивного резерва в мини-футболе: Сб. науч.-метод. материалов 1-го Форума детских тренеров Москвы и Московской области // под общ. ред. проф. В.К. Зайцева, - М.; ФИРО, 2008. – 141 с.
45. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. – М.: Терра-спорт, 2000 – 52 с.
46. Alessandro Nuccorini. Il calico A5 (principi e sviluppi) // Roma: Societa stampa sportiva, 2002 – p.222.
47. Guatemala 2000: Futsal World Championship/Technical Report// FIFA: Stampfli AG, Berne, 2001 – p.148.
48. Portugal<sup>07</sup>: Futsal UEFA Championship/ Official Programme// UEFA: Cavin SA, Nyon, 2007 – p.66.
49. Lozano J. Futbol sala experiencias taticas real fedefacion Espanola de futbol, Madrid,1995 – p.127.
50. Fernandes Luis Gonzaga. Leis reglamentos de futsal. Brazil, 1967 – p.124
51. Francisco Valderiseda. Futbol Sala – Defensa – Atague – Estrategias// Gymnos, Editorial Deportiva, 2004, p.264

в) интернет-ресурсы:

- 1) [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
- 2) [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
- 3) [www.futsalplanet.com](http://www.futsalplanet.com)

- 4) <http://www.sportedu.ru/> - Сайт РГУФКСМиТ
- 5) Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)
- 6) Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)
- 7) Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon- 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь*

- мини-футбольные мячи
- манишки
- конусы
- стойки
- ворота
- электронное табло

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>1. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.).</p> <p>2. Мини-футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения.</p> <p>3. Общие сведения о влиянии занятий мини-футболом на организм детей и людей зрелого возраста.</p> <p>Общая характеристика основных средств мини-футбола.</p>	2 неделя,	5
	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>-Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства</p> <p>-Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.).</p> <p>-В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК</p>	4 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p>-Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста.</p> <p>Методика применения средств смежных видов спорта.</p>	10 неделя	5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</p> <p>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</p>		
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Возникновение и эволюция мини-футбола.</p> <p>- Основные этапы футбола в России и СССР.</p> <p>- Организация мини-футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</p>	6 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p><b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p><b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по мини-футболу (минимум 3 игры).</p> <p><b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по мини-футболу к соревнованиям.</p>	12 неделя	15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i></p> <p>1. «Правила игры в мини-футбол, методика судейства»</p>	9 неделя	5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>1. Место мини-футбола в системе физического воспитания.</p> <p>2. Задачи и значение мини-футбола для различного контингента занимающихся.</p> <p>3. Функции мини-футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).</p> <p>4. Мини-футбол в Единой спортивной классификации.</p> <p>5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</p>	15 неделя	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Задачи и организация НИР в мини-футболе;</p> <p>Значение НИР в мини-футболе и учебном процессе.</p> <p>Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>	17 неделя	5
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20

	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменный опрос:</i> 4. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.). 5. Мини-футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. 6. Общие сведения о влиянии занятий мини-футболом на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств мини-футбола.	22 неделя,	5
	<i>Письменный опрос:</i> -Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства -Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.). -В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК	24 неделя,	5
2	<i>Контрольная работа</i>	26 неделя	5

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



	<p>-Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</p> <p>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</p>		
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Возникновение и эволюция мини-футбола.</p> <p>- Основные этапы футбола в России и СССР.</p> <p>- Организация мини-футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</p>	32 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p><b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p><b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по мини-футболу (минимум 3 игры).</p> <p><b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по мини-футболу к соревнованиям.</p>	37 неделя	15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i></p> <p>2. «Правила игры в мини-футбол, методика судейства»</p>	25 неделя	5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>1. Место футбола в системе физического воспитания.</p> <p>2. Задачи и значение мини-футбола для различного контингента занимающихся.</p> <p>3. Функции мини-футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).</p> <p>4. Мини-футбол в Единой спортивной классификации.</p> <p>5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</p>	30 неделя	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Задачи и организация НИР в мини-футболе;</p> <p>Значение НИР в мини-футболе и учебном процессе.</p> <p>Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>	38 неделя	5



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста.</li> <li>- Методика применения средств смежных видов спорта.</li> <li>- Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</li> </ul>	
--	--	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культурапрофилю спортивная подготовкаочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Формаоценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i> Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах; Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах. Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола. Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах. Организация и содержание работ в секциях мини-футбола. Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	4 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i> <b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b> Просмотр и анализ занятий по мини-футболу с детьми разного возраста. Просмотр, проведение и анализ занятий по мини-футболу с различными группами студентов.</p>	6 неделя	5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i> <b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в СОШ. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки</p>	10 неделя	15

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p>сборных команд СОШ по футболу к соревнованиям.</p> <p>Документы планирования и учета в работе секции по футболу в вузах и техникумах.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по мини-футболу к соревнованиям.</p>		
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p>Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.</p> <p>Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.</p>	12 неделя	15
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Научные проблемы прикладных исследований.</p> <p>Определение объектов исследования.</p> <p>Обзор выполненных научных исследований в футболе.</p> <p>Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p> <p>Перспективы НИР.</p>	14 неделя	5
	<p><b>Доклад по теме:</b></p> <p>Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе</p> <p>Научные проблемы прикладных исследований.</p> <p>Определение объектов исследования.</p> <p>Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы)  
 Форма промежуточной аттестации: экзамен.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
 УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i>            Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;            Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах.            Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола.            Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах.            Организация и содержание работ в секциях мини-футбола.            Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	20 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i>  <b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b>            Просмотр и анализ занятий по мини-футболу с детьми разного возраста.            Просмотр, проведение и анализ занятий по мини-футболу с различными группами студентов.</p>	23 неделя	5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i>  <b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в СОШ. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд СОШ по мини-футболу к соревнованиям.            Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в вузах и техникумах.            Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по мини-футболу к соревнованиям.</p>	25 неделя	15

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p>Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.</p> <p>Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.</p>	30 неделя	15
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Научные проблемы прикладных исследований.</p> <p>Определение объектов исследования.</p> <p>Обзор выполненных научных исследований в футболе.</p> <p>Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p> <p>Перспективы НИР.</p>	32 неделя	5
	<p><b>Доклад по теме:</b></p> <p>Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе</p> <p>Научные проблемы прикладных исследований.</p> <p>Определение объектов исследования.</p> <p>Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20
	<b>Экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
4	<p><i>Написание реферата по теме «Название»</i></p> <p><b>Реферат 2:</b></p> <p>Средства и методы исследования, основные направления научных исследований в футболе.</p>	15
	<p><b>Письменный опрос:</b></p> <p>Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах.</p> <p>Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях футбола.</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах.</p> <p>Организация и содержание работ в секциях мини-футбола.</p> <p>Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	5

	<p><i>Собеседование по разделам:</i>          Характеристика основных направлений научных исследований в футболе.          Научные проблемы прикладных исследований.          Определение объектов исследования.          Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе.          Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          «Техническая подготовка»</p>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культурапрофилю спортивная подготовкаочной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Формаоценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>Основные методы исследования, используемые в мини-футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.</p>	2 неделя,	5
2	<p><b>Контрольная работа:</b></p> <p>Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы</p>	4 неделя	5

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,		
4	<i>Деловая игра</i> Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.	12 неделя	15
	Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора.	10 неделя	5
	<b>Доклад:</b> Основные пути отбора. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).	14 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Контроль и учет процесса подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.	16 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.	18 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение года	20
	<b>Зачёт</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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
----------------------	---	---	---	---	---	---

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменный опрос:</i> Основные методы исследования, используемые в мини-футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.	22 неделя,	5
2	<b>Контрольная работа:</b> Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,	24 неделя	5
4	<i>Деловая игра</i> Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.	25 неделя	15
	Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой	30 неделя	5

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p>эффективности начального отбора.          Понятие об одаренности и способностях.          Принципы отбора.</p>		
	<p><b>Доклад:</b>          Основные пути отбора. Путь, базирующийся на" долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).</p>	32 неделя	10
	<p><b>Доклад:</b>          Контроль и учет процесса подготовки.          Педагогический контроль, его значение и содержание.          Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.          Методы педагогического контроля.          Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.          Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.</p>	33 неделя	10
	<p><b>Доклад:</b>          Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности.          Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов но теме выпускных квалификационных работ.</p>	34 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<p><b>Собеседование по разделам:</b>          Волевая подготовка, задачи и основные методы, объективные и субъективные трудности в подготовке футболистов.          Специфические условия в мини-футболе, требующие особых волевых проявлений.          Специальная психическая подготовка футболистов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в мини-футболе.</p>	5
	<p><b>Собеседование по разделам:</b>          Основные методы исследования, используемые в мини-футболе.          Характеристики методов научных исследований.          Педагогические и инструментальные методы исследования.          Использование медико-биологических методов исследования</p>	5

	<p>Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.</p> <p>Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ.</p>	
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить документы планирования процесса подготовки.          Цели и задачи планирования. Документы планирования (перспективный план, рабочий план, оперативный план, конспект занятия и индивидуальный план).          Требования к планированию.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с учетом специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля.          Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p>Тест по теме:          Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора.          Понятие об одаренности и способностях.          Принципы отбора.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Уровень специальной физической подготовленности.          Эффективность техники, экономичность, степень использования двигательного потенциала. Соответствие техники индивидуальным особенностям футболистов.          Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики.          Уровень психологической подготовленности.          Типологические особенности высшей нервной деятельности футболиста, обеспечивающие надежность в соревнованиях.          Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований.</p>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культурапрофилю спортивная подготовкаочной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Формаоценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>	<i>7 неделя</i>	<i>10</i>
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов но теме выпускных квалификационных работ.</p>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	14 неделя	10
	<p><b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.</p>	12 неделя	15
	<p><b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.</p>	15 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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



Кафедра: теория и методика футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>	22 неделя	10
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>	24 неделя	10
4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	26 неделя	10
	<p><b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.</p>	28 неделя	15
	<p><b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла.</p>	30 неделя	15

<sup>8</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.		
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<b>Реферат по теме:</b> Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования.	15
	<b>Реферат по теме:</b> Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения	15
	<b>Реферат по теме:</b> Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки 49.03.01-Физическая культура  
(код и наименование)

профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц (1440 уч. часа)

**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): Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания	I II III V VII	14		60		
2	Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу	I II III IV	10	32	29		
3	Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности	I II III V	28	40	128		
4	Раздел 4. Виды подготовки футболистов	II V VI VII VIII	52	456	326		
5	Раздел 5. Управление подготовкой футболистов	V VI VII	24		44		
6	Раздел 6. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	I III V VII VIII	12	48	101		
<b>Итого часов: 1440</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20 - Теория и методика избранного вида спорта (футбол)»**  
(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  
теории и методики футбола  
(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:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; Земляной Виктор  
Николаевич – доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Полишкис Михаил Михайлович – кандидат педагогических наук кафедры  
ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (футбол)» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (футбол)» 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 футбола.

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 футбола 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)  наименование	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.	1		
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности	1		

	положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2		
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1,3		
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	2,4		
	<b>Владеть:</b> -навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	2,4		
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		
ОПК-11	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и	1,3		

	ВЫВОДОВ.			
	<p>Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	3,5,7		
	<p>Владеть: - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	5,8		
ПК-8	<p>Знать- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	1,5		
	<p>Уметь- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	6,7		
	<p>Владеть- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	6,8		
ПК-9	<p>Знать - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>методы</b> воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	1,5		
	<p>Уметь - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	2,6		
	<p>Владеть - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	6		
ПК-10	<p>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p>	5		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<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>	6		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
ПК-11	<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-юношеского и массового спорта;</li> <li>-методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	5		
	<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		
	<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>	6		
ПК-13	<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>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> </ul>	6		

	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
	- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		
ПК-14	<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>	5		
	<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>	5		
	<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>	6		
ПК-15	<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		
	<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>	6,7		
	<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>	6,8		
ПК-26	<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		
	<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>	2		

	<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>	2		
ПК-28	<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>	1		
	<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>	3		
	<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>	4		
ПК-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>-основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	5		
	<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>	5,7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>	7		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (футбол)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 716 часа, самостоятельная работа студентов – 688 часа.

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>I II</b>	<b>8</b>		<b>30</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специальность		2				
<b>3</b>	1.2. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения		2		10		
<b>4</b>	1.3. История возникновения и развития игры				10		
	1.4. Актуальные вопросы оценки футбола (итоги спортивного сезона)		2				
	1.5. Организация, проведение соревнований и методика судейства		2		10		
	<b><i>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по футболу</i></b>	<b>I II</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>30</b>		
	2.1. Футбол как средство физического воспитания населения		2		10		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом:		2	16	10		
	а) по месту жительства						
	б) в коллективах физической культуры		2	16	10		
	<b><i>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>I II</b>	<b>16</b>		<b>80</b>		
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности		2		16		
	3.2. Техника игры		4		16		



	3.3. Тактика игры		4		16		
	3.4. Физические качества		4		16		
	3.5. Психические качества		2		16		
	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>112</b>	<b>52</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		4	112	52		
	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>I</b>	<b>2</b>		<b>33</b>		
	6.1. Задачи и организация НИР в футболе		2		33		
<b>Итого часов: 414</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Футбол в системе физического воспитания</b>	<b>III</b>	2				
2	1.4. Актуальные вопросы оценки футбола (итоги спортивного сезона)		2				
3	<b>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по футболу</b>	<b>III IV</b>	4	<b>16</b>	<b>4</b>		
4	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: в) в общеобразовательных школах		2	8	2		
	г) в вузах и техникумах		2	8	2		
	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>III</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>18</b>		
	3.2. Техника игры		4	20	9		
	3.3. Тактика игры		6	20	9		
	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>99</b>		

	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		6	8	18		
	4.3. Техническая подготовка		2	24	20		
	4.4. Тактическая подготовка		2	20	21		
	4.5. Физическая подготовка		2	24	20		
	4.7. Применение технических средств при обучении и совершенствовании		2	12	20		
	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>III</b>	2		<b>36</b>		
	6.2. Характеристика основных направлений научных исследований в футболе		2		36		
<b>Итого часов: 342</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Футбол в системе физического воспитания</b>	<b>V</b>	2				
2	1.4. Актуальные вопросы оценки футбола (итоги спортивного сезона)		2				
3	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>V</b>	2	<b>24</b>	<b>20</b>		
	3.3. Тактика игры		2	24	20		
4	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>V VI</b>	20	<b>88</b>	<b>107</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		2		13		
	4.2. Теоретическая подготовка		2		10		
	4.3. Техническая подготовка			20	10		
	4.4. Тактическая подготовка			20	10		
	4.5. Физическая подготовка			20	10		



<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>VII</b>	<b>2</b>				
<b>2</b>	1.4. Актуальные вопросы оценки футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>3</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>82</b>		
<b>4</b>	4.3. Техническая подготовка			30	15		
	4.4. Тактическая подготовка			30	15		
	4.5. Физическая подготовка			30	15		
	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке:  в) группы спортивного совершенствования		6	30			
	4.10 Организация и проведение сборов		2		19		
	4.12. Организация восстановительных Мероприятий		6		18		
	<b><i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i></b>	<b>VII</b>	<b>14</b>		<b>13</b>		
	5.4. Планирование процесса подготовки		8		9		
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		6		4		
	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>58</b>		
	6.4. УИРС в дипломных работах		6	24	58		
<b>Итого часов: 342</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Основные средства и методы воспитания силовых качеств футболистов.
2. Методика воспитания скоростных качеств футболистов.
3. Особенности методики воспитания гибкости и ловкости футболистов.
4. Методические подходы к воспитанию выносливости футболистов.
5. Особенности воспитания специальных физических качеств вратаря.
6. Формы и содержание теоретической подготовки футболистов.
7. Оценка уровня психических функций футболистов.
8. Методические подходы к обучению и совершенствованию техники юными футболистами в возрастном аспекте.
9. Методические подходы к обучению и совершенствованию тактики юными футболистами в возрастном аспекте.
10. Методика оценки уровня общей специальной подготовленности юных футболистов.
11. Динамика и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла футболистов высокой квалификации.
12. Организация и методика проведения занятий различных форм и видов на отдельных этапах годичного цикла.
13. Методика обучения техники игры вратарей.
14. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика.
15. Особенности построения тренировочного процесса футболистов высокой квалификации на соревновательных этапах.
16. Технология разработки текущих и оперативных программ и планов.
17. Структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов высокой квалификации.
18. Задачи, организация и содержание работы комплексной рабочей группы (КНГ).

19. Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.

20. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов.

21. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по всему курсу**

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола.

2. Исторические этапы развития отечественного футбола.

3. Футбол - как вид спорта и средство физического воспитания.

4. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать им характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.

5. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.

6. Силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

8. Скоростные и скоростно-силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

9. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.

11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

12. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.

13. Определение и характеристика выносливости футболиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
14. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
15. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
16. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
17. Характеристика координационных качеств футболиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
18. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
19. Понятие и классификация техники футбола. Структура технического приема. Признаки классификации техники футбола.
20. Характеристика основных методов обучения приемам техники.
21. Техника передвижения футболиста, классификация.
22. Техника ударов. Биомеханический анализ удара по мячу. Методика обучения и совершенствования.
23. Классификация передач мяча. Анализ техники выполнения передачи мяча различными способами.
24. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору.
25. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания мяча.
26. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
27. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.

28. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
29. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
30. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
31. Командная тактика обороны. Характеристика различных оборонительных систем.
32. Контратаки, тактика быстрого нападения. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
33. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Охарактеризуйте основные правила игры в футбол (положение вне игры и штрафы за нарушение правил).
36. Организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
37. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
38. Возрастные особенности юных футболистов.
39. Особенности физической подготовки юных футболистов.
40. Система многолетней подготовки юных футболистов.
41. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
42. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
43. Особенности технической подготовки юных футболистов.



44. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
45. Организация и методика проведения начального отбора.
46. Структура годичного цикла тренировки футболистов.
47. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
48. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средство и методы.
49. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
50. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
51. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
52. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
53. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
54. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
55. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
56. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
57. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
58. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
59. Травматизм при занятиях футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
60. Характеристика физических нагрузок.

61. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
62. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.
63. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
64. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в футболе тестов.
65. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.
66. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

а) основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. По-лишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.
3. *Губа В.П.* Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — М.: Советский спорт, 2015. —282 с.
4. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

б) дополнительная литература:

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А,В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.,: Советский спорт, 2008.- 152с.

2. *Варюшин, В.В.* Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. -М.: Физическая культура и спорт, 2007.- 112 с.
3. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лексаков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.
4. *Губа В.П.* Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула.-М.: Человек, 2015.-236с.
5. *Губа В.* Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. -М.: СРОКТ-Человск, 2015. - 184 с.
6. *Губа В.П.* Теория и методика футбола: учебник/В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: Советский спорт, 2013,-536 с.
7. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.; Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –

[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- футбольные мячи
- манишки

<sup>1</sup> Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- ворота
- электронное табло

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>1. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.).</p> <p>2. Футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения.</p> <p>3. Общие сведения о влиянии занятий футболом на организм детей и людей зрелого возраста.</p> <p>Общая характеристика основных средств футбола.</p>	2 неделя,	5
	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>-Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства</p> <p>-Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.).</p> <p>-В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК</p>	4 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p>-Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста.</p>	10 неделя	5

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p>Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</li> <li>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</li> </ul>		
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Возникновение и эволюция футбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные этапы футбола в России и СССР.</li> <li>- Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</li> </ul>	6 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p><b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p><b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по футболу (минимум 3 игры).</p> <p><b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по футболу к соревнованиям.</p>	12 неделя	15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Правила игры в футбол, методика судейства»</li> </ol>	9 неделя	5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>2. Задачи и значение футбола для различного контингента занимающихся.</li> <li>3. Функции футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).</li> <li>4. Футбол в Единой спортивной классификации.</li> <li>5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</li> </ol>	15 неделя	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Задачи и организация НИР в футболе; Значение НИР в футболе и учебном процессе.</p> <p>Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>	17 неделя	5
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20

	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменный опрос:</i> 4. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.). 5. Футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. 6. Общие сведения о влиянии занятий футболом на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств футбола.	22 неделя,	5
	<i>Письменный опрос:</i> -Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства -Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.). -В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК	24 неделя,	5
2	<i>Контрольная работа</i> -Организация и проведение занятий по физической и	26 неделя	5

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p>технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</p> <p>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</p>		
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Возникновение и эволюция футбола.</p> <p>- Основные этапы футбола в России и СССР.</p> <p>- Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</p>	32 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p><b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p><b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по футболу (минимум 3 игры).</p> <p><b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по футболу к соревнованиям.</p>	37 неделя	15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i></p> <p>2. «Правила игры в футбол, методика судейства»</p>	25 неделя	5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>1. Место футбола в системе физического воспитания.</p> <p>2. Задачи и значение футбола для различного контингента занимающихся.</p> <p>3. Функции футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).</p> <p>4. Футбол в Единой спортивной классификации.</p> <p>5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</p>	30 неделя	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Задачи и организация НИР в футболе;</p> <p>Значение НИР в футболе и учебном процессе.</p> <p>Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>	38 неделя	5
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	20





возраста. - Методика применения средств смежных видов спорта. - Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.	
---	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i> Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах; Цели и задачи занятий футболом в общеобразовательных школах. Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях футбола. Цели и задачи занятий футболом в вузах и техникумах. Организация и содержание работ в секциях футбола. Особенности работы по футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	4 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i> <b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b> Просмотр и анализ занятий по футболу с детьми разного возраста. Просмотр, проведение и анализ занятий по футболу с различными группами студентов.</p>	6 неделя	5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i> <b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по футболу в СОШ. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд СОШ по футболу к соревнованиям. Документы планирования и учета в работе секции по футболу в вузах и техникумах. Организационно-методические особенности</p>	10 неделя	15

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по футболу к соревнованиям.		
4	<i>Деловая игра</i> Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования. Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.	12 неделя	15
6	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных направлений научных исследований в футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.	14 неделя	5
	<b>Доклад по теме:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в футболе Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.		10
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение года	20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы)  
 Форма промежуточной аттестации: экзамен.

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i>            Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;            Цели и задачи занятий футболом в общеобразовательных школах.            Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях футбола.            Цели и задачи занятий футболом в вузах и техникумах.            Организация и содержание работ в секциях футбола.            Особенности работы по футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	20 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i>  <b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b>            Просмотр и анализ занятий по футболу с детьми разного возраста.            Просмотр, проведение и анализ занятий по футболу с различными группами студентов.</p>	23 неделя	5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i>  <b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по футболу в СОШ. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд СОШ по футболу к соревнованиям.            Документы планирования и учета в работе секции по футболу в вузах и техникумах.            Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по футболу к соревнованиям.</p>	25 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i>            Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.            Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.</p>	30 неделя	15

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	<p><i>Собеседование по разделам:</i>          Характеристика основных направлений научных исследований в футболе.          Научные проблемы прикладных исследований.          Определение объектов исследования.          Обзор выполненных научных исследований в футболе.          Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.          Перспективы НИР.</p>	32 неделя	5
	<p><b>Доклад по теме:</b>          Характеристика основных направлений научных исследований в футболе          Научные проблемы прикладных исследований.          Определение объектов исследования.          Обзор выполненных научных исследований в футболе.          Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
4	<p><i>Написание реферата по теме «Название»</i>  <b>Реферат 2:</b>          Средства и методы исследования, основные направления научных исследований в футболе.</p>	15
	<p><b>Письменный опрос:</b>          Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;          Цели и задачи занятий футболом в общеобразовательных школах.          Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях футбола.          Цели и задачи занятий футболом в вузах и техникумах.          Организация и содержание работ в секциях футбола.          Особенности работы по футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i>          Характеристика основных направлений научных исследований в футболе.          Научные проблемы прикладных исследований.          Определение объектов исследования.          Обзор выполненных научных исследований в футболе.          Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	5

Тест по теме: «Техническая подготовка»	5
---	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменный опрос:</i> Основные методы исследования, используемые в футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.	<i>2 неделя,</i>	5
2	<b>Контрольная работа:</b> Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,	<i>4 неделя</i>	5
4	<i>Деловая игра</i> Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования	<i>12 неделя</i>	15

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



	средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.		
	Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора.	10 неделя	5
	<b>Доклад:</b> Основные пути отбора. Путь, базирующийся на" долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).	14 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Контроль и учет процесса подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.	16 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.	18 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>Основные методы исследования, используемые в футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.</p>	22 неделя,	5
2	<p><b>Контрольная работа:</b></p> <p>Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,</p>	24 неделя	5
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p>Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	25 неделя	15
	<p>Тест по теме:</p> <p>Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора.</p> <p>Понятие об одаренности и способностях.</p> <p>Принципы отбора.</p>	30 неделя	5
	<p><b>Доклад:</b></p> <p>Основные пути отбора. Путь, базирующийся на" долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).</p>	32 неделя	10

<sup>8</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<p><b>Доклад:</b> Контроль и учет процесса подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.</p>	33 неделя	10
	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>	34 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
	<p><b>Собеседование по разделам:</b> Волевая подготовка, задачи и основные методы, объективные и субъективные трудности в подготовке футболистов. Специфические условия в футболе, требующие особых волевых проявлений. Специальная психическая подготовка футболистов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в футболе.</p>	5
	<p><b>Собеседование по разделам:</b> Основные методы исследования, используемые в футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения. Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b> Разработать и защитить документы планирования процесса подготовки. Цели и задачи планирования. Документы планирования (перспективный план, рабочий план, оперативный план, конспект занятия и индивидуальный план).</p>	5

	Требования к планированию.	
	<p><b>Контрольная работа:</b> Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с учетом специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i> Цели управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p>Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i> Цели управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i> Уровень специальной физической подготовленности. Эффективность техники, экономичность, степень использования двигательного потенциала. Соответствие техники индивидуальным особенностям футболистов. Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики. Уровень психологической подготовленности. Типологические особенности высшей нервной деятельности футболиста, обеспечивающие надежность в соревнованиях. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований.</p>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *зчѐт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>	<i>7 неделя</i>	<i>10</i>
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	<i>14 неделя</i>	<i>10</i>
	<b>Деловая игра:</b>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>

<sup>9</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.		
	<b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.	15 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Зачёт</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**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

Кафедра: теория и методика футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>10</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание,	22 неделя	10

<sup>10</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	витаминация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).		
2	<b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.	24 неделя	10
4	<b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.	26 неделя	10
	<b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.	28 неделя	15
	<b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.	30 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>Экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<b>Реферат по теме:</b> Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования.	15
	<b>Реферат по теме:</b> Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения	15



	<p><b>Реферат по теме:</b>          Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ.          Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.</p>	15
--	--	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (футбол)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки 49.03.01- Физическая культура  
(код и наименование)

профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва - 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц (1440 уч. часа)

**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): Теория и методика избранного вида спорта (футбол) очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Футбол в системе физического воспитания	I II	14		30		
2	Раздел 2. Спортивно-массовая работа по футболу	I II III IV	10	48	34	9	ЭКЗАМЕН
3	Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности	I II	28	64	118	9	ЭКЗАМЕН
4	Раздел 4. Виды подготовки футболистов	IV V VI VII VIII	52	408	340		
5	Раздел 5. Управление подготовкой футболистов	V VI	24	28	23	9	ЭКЗАМЕН
6	Раздел 6. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	I III V VII VIII	12	28	143	9	ЭКЗАМЕН
<b>Итого часов: 1440</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методика хоккея им. А.В. Тарасова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от 27 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Давыдов Алексей Петрович – доцент кафедры ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова  
РГУФКСМиТ.

Крутских Владислав Вячеславович – к.п.н., доцент кафедры ТиМ хоккея им.  
А.В. Тарасова РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой, дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию и применению хоккея как средства физического воспитания в различных звеньях физкультурного движения и как одного из самых популярных в России зимнего олимпийского вида спорта;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в хоккее;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку высококвалифицированных хоккеистов;
- готовность к организации и проведению и физкультурно-массовой работы по хоккею для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, разных возрастных групп.
- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам,

создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» относится к базовой части блока Б1 (Б1.Б.20), является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Дисциплина базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1	1
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	2	2
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	4	2
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	5	4
<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.	2	3
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4	3
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5	3
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду	2	3

<b>ОПК-8</b>	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> </ul> <p>-основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</p>		
	<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>	4	3
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	4	3
<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>	6	7
	<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>	7	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>	7	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 избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1	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>	1	1
	<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</li> </ul>	8	8

	деятельности.		
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	1	1
	<i>Уметь:</i> использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	3	1
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	6	7
<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.	4	2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	6	7
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6	7
<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.	5	3
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной	5	3

	подготовки).		
	<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>	5	4
<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	8
	<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>	7	8
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>	8	8
<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>	1	1
	<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>	2	1
	<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>	3	2
<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	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	5
	<p><i>Владеть:</i></p>	6	6

	<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>	7	7
	<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>	8	8
	<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>	8	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-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>	2	9
	<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>	6	10
	<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</li> </ul>	8	10



	<p>инвентаря, современной компьютерной техникой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	6	9
	<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>	8	9
	<p><i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8	9

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **40 зачетных единиц, 1440 академических часа.**

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Характеристика хоккея как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета</b>			<b>4</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	
1.1. Введение в предмет	I	1	2	-	-	
1.2. Место и роль хоккея в системе физического воспитания, физкультурном и спортивном движении	I	1-2	2	2	-	
1.3. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера	I	3	-	6	6	
1.4. Актуальные вопросы оценки состояния хоккея	I	4	-	4	18	
1.5. История становления и развития хоккея	I	4-5	-	8	16	
1.6. Терминология в хоккее	I	5	-	2	-	
<b>Раздел 2. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>			<b>32</b>	<b>118</b>	<b>130</b>	
2.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	6	2	4	4	
2.2. Физические качества хоккеиста	I	6-11	4	38	26	

2.3. Психические качества хоккеиста	III	1-2	2	6	6	
2.4. Техника хоккея						
2.4.1. Характеристика техники и технического мастерства хоккеиста	III	3-5	4	6	14	
2.4.2. Техника полевого игрока	II	23	6	6	12	
2.4.3. Техника вратаря	II	23-24	-	18	26	
2.5. Тактика хоккея	II III	25-32 5-9	8 6	22 18	34 8	
<b>Раздел 3. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>24</b>	<b>124</b>	<b>161</b>	
3.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	33-35	4	8	24	
3.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II III	36-41 9-11	4 2	16 10	28 17	
3.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	11-16	4	32	36	
3.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	IV	20-33	8	48	42	
3.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	IV	34-36	2	10	14	
<b>Раздел 4. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	
4.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	II	41-42	2	6	14	
4.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	37-38	2	6	10	
4.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	1-2	2	4	6	
<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
5.1. Правила игры и методика судейства	II	43	2	4	12	
5.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	39-41	2	8	10	
<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки юных хоккеистов</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	
6.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	2-3	2	4	6	
6.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	4-8	4	18	10	
6.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	V	8-13	4	18	22	
6.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	V	13-16	2	10	6	
<b>Раздел 7.</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	

<b>Система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>						
7.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	V	17-18	2	6	10	
7.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	V	24-26	2	12	12	
7.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла	VI	26-28	4	20	24	
<b>Раздел 8. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>			<b>14</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	
8.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	28-30	2	8	8	
8.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	31-32	2	6	12	
8.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	32-33	2	6	8	
8.4. Материально-техническое обеспечение	VII	1-3	4	8	4	
8.5. Научно-методическое обеспечение	VII	4-6	4	8	12	
<b>Раздел 9. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>22</b>	<b>98</b>	<b>104</b>	
9.1. Программирование подготовки хоккеистов	VI VII	34-37 7-9	4 4	18 8	18 8	
9.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	10-16	4	24	28	
9.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VIII	17-19	2	24	20	
9.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VIII	27-28	4	14	12	
9.5. Восстановительные мероприятия	VIII	28	2	6	10	
9.6. Профилактика травматизма	VIII	28-29	2	4	8	
<b>Раздел 10. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>14</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	
10.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VI VIII	38-39 29	2 2	4 4	4 10	
10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VI VIII	40-43 30-31	2 4	10 28	7 32	
10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VII I	31-32	4	16	14	
<b>Экзамен</b>	II, IV, VI, VIII					36
<b>Итого за весь курс обучения:</b>			<b>140</b>	<b>576</b>	<b>688</b>	<b>36</b>

#### 4.1.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

*Общая трудоемкость 11.5 з.е. или 414 час.*

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Характеристика хоккея как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета</b>	<b>I</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		
1.1. Введение в предмет		1	2	-	-		
1.2 Место и роль хоккея в системе физического воспитания, физкультурном и спортивном движении		1-2	2	2	-		
1.3. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		3	-	6	6		
1.4. Актуальные вопросы оценки состояния хоккея		4	-	4	18		
1.5. История становления и развития хоккея		4-5	-	8	16		
1.6. Терминология в хоккее		5	-	2	-		

<b>Раздел 2. Содержание игровой деятельности хоккеистов.</b>			<b>20</b>	<b>88</b>	<b>102</b>		
2.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов		6	2	4	4		
2.2. Физические качества хоккеиста		6-11	4	38	26		
<b>Итого за I семестр:</b>			<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		<b>зачет</b>
2.3. Техника хоккея	<b>II</b>						
2.3.2. Техника полевого игрока		23	6	6	12		
2.3.3. Техника вратаря		23-24	-	18	26		
2.4 Тактика хоккея		25-32	8	22	34		
<b>Раздел 3. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>52</b>		
3.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов		33-35	4	8	24		
3.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея		36-41	4	16	28		
<b>Раздел 4. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		
4.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства		41-42	2	6	14		
<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
5.1. Правила игры и методика судейства		43	2	4	12		
<b>Итого за II семестр:</b>			<b>26</b>	<b>80</b>	<b>155</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого часов за год</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	

# **РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОККЕЯ КАК ВИДА СПОРТА, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Тема 1.1. Введение в предмет**

### *Занятия лекционного типа*

Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения, организация изучения курса специализации, права и обязанности студентов при прохождении курса специализации. Взаимосвязь прохождения курса с другими дисциплинами учебного плана.

## **Тема 1.2 Место и роль хоккея в системе физического воспитания в физкультурном и спортивном движении**

### *Занятия лекционного типа*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта во многих странах мира.

Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея.

Особенности структуры и содержания соревновательной деятельности вратаря и полевого игрока. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, большой объем и жесткость силовых единоборств, высокий темп - как характерные черты игровых действий хоккеистов. Требования, предъявляемые к физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

Хоккей как мощное средство физического воспитания. Разностороннее и комплексное воздействие занятий хоккеем на организм и функциональные системы хоккеистов.

### *Занятия семинарского типа*

Особенности структуры соревновательной деятельности хоккеиста.

Характеристика психических и физических качеств, необходимых хоккеисту для успешного ведения соревновательной деятельности.

### **Тема 1.3. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера**

#### *Занятия семинарского типа*

Сущность профессии «тренер по хоккею». Тренер-педагог и воспитатель. Функции тренера: обучение, воспитание, планирование и организация учебно-тренировочного процесса, учёт и контроль. Педагогические способности тренера: дидактические, академические, коммуникативные, организаторские, конструктивные, психомоторные, гностические, экспрессивность.

Особенности работы тренера по хоккею с различным контингентом, занимающимся в массовом хоккее, в ДЮСШ с юными хоккеистами, с квалифицированными хоккеистами.

#### *Самостоятельная работа*

Проанализировать взаимоотношения тренера в коллективе с учениками, коллегами, с обслуживающим персоналом, с руководством.

Дать оценку личностным качествам тренера, среди которых выделяются: высокий уровень нравственных (чувство долга, порядочность, гуманность, скромность, доброта, трудолюбие и др.) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, инициативность и самостоятельность).

### **Тема 1.4. Актуальные вопросы оценки состояния хоккея**

#### *Занятия семинарского типа*

Сведения о развитии хоккея в стране за истекший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших за предыдущие годы. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных



соревнований. Состояние и перспектива развития методики хоккея. Задачи и перспективы развития хоккея в России.

Федерация хоккея России: устав, структура, задачи, планирование и организация работы. Всероссийский тренерский совет и Всероссийская коллегия судей, их задачи, планирование и организация работы. Международные связи Федерации хоккея России. Работа европейской и международных федераций: задачи, структура и планирование работы.

#### ***Самостоятельная работа***

Сделать анализ результатов ведущих международных соревнований.

Изучить задачи и функции исполкома и комитетов Федерации хоккея России.

### **Тема 1.5. История становления и развития хоккея**

#### ***Занятия семинарского типа***

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения отечественных хоккеистов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в стране.

Этапы развития отечественного хоккея. Этап зарождения хоккея. Первые чемпионаты страны. Этап выхода на международную арену. Этап признания и утверждения отечественного хоккея на международной арене. Первые чемпионаты мира и Олимпийские игры с участием хоккеистов нашей страны. Этап триумфа отечественного хоккея.

#### ***Самостоятельная работа***

Дать характеристику основным отличиям между профессиональным и любительским хоккеем. Провести сравнительный анализ уровня развития хоккея в нашей стране и в ведущих зарубежных хоккейных странах (Канада, США, Чехия, Швеция, Финляндия). Найти основные отличия в игровых концепциях российской и североамериканской хоккейных школ.

Проанализировать и дать оценку результатам Чемпионата России по хоккею в разных возрастных группах, а также выступлениям юниорской и молодёжной сборных команд России на прошедшем Чемпионате мира.

### **Тема 1.6. Терминология в хоккее**

#### *Занятия семинарского типа*

Сущность и значимость специфической терминологии в физической культуре и спорте.

Особенности терминологии в хоккее. Основные термины в физической и психологической подготовке, технической и технико-тактической подготовке.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 2.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов**

#### *Занятия лекционного типа*

Особенности структуры соревновательной деятельности полевого игрока и вратаря. Двигательные режимы их игровой деятельности.

Содержание игровой деятельности: проявление в игровых действиях физических и психических качеств, а также технико-тактических умений и навыков. Физические и психические качества – важнейшие компоненты соревновательной деятельности хоккеистов. Техника – как основное средство ведения игры. Тактика – как метод ведения игры.

#### *Занятия семинарского типа*

Анализ двигательных режимов и содержание игровой деятельности полевого игрока и вратаря.

#### *Самостоятельная работа*

Проанализировать содержание игровой деятельности полевых игроков в зависимости от игрового амплуа на основе результатов педагогических

наблюдений (по материалам учебных фильмов и видеозаписей игр). Выявить количественные различия (объём, эффективность) технико-тактических действий у защитников и нападающих. Полученные данные представить в виде отчёта.

## **Тема 2.2. Физические качества хоккеиста**

### ***Занятия лекционного типа***

Физическая подготовка – фундамент спортивного мастерства. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости – основа физической подготовки. Характеристика физических качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности. Методические подходы к воспитанию физических качеств.

### ***Занятия семинарского типа***

Общие и специальные физические качества. Особенности проявления специальных физических качеств в соревновательной деятельности. Взаимосвязь физических качеств с техникой, тактикой и психическими качествами. Характеристика качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Требования, предъявляемые к уровню и специфике их развития.

Анализ средств и методов общей и специальной физической подготовки с преимущественным воздействием на те или иные физические качества. Ознакомление с методами воспитания физических качеств и методиками оценки уровня их развития у хоккеистов.

Проведение упражнений по общей и специальной подготовке. Упражнения для воспитания физических качеств. Упражнения для воспитания собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Упражнения для воспитания качества быстроты, избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (латентного времени двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частоту движений) и их комплексное проявление.

Упражнения для воспитания общей и специальной выносливости хоккеиста.  
Упражнения для воспитания координационных способностей (ловкости) и гибкости.

Подбор и проведение студентами упражнений, преимущественно воздействующих на отдельные физические качества и их комплексное проявление.

### ***Самостоятельная работа***

Составить комплексы специализированных скоростно-силовых упражнений на земле по методу круговой тренировки в режиме игровой деятельности.

Составить комплексы упражнений для воспитания быстроты рывково-тормозных действий и переключений.

Изучить методические приёмы, обеспечивающие координацию движений при выполнении привычных действий. Составить тренировочные задания, в которых присутствует фактор необычности при выполнении игровых действий.

## **Тема 2.3. Техника хоккея**

### **2.3.2. Техника полевого игрока**

#### ***Занятия лекционного типа***

Анализ различных приёмов техники передвижения на коньках: бега скользящими и короткими шагами, бега скрестными шагами и спиной вперёд, стартов и торможений, поворотов и прыжков.

Анализ техники владения клюшкой и шайбой: ведение и обводки, броски и удары шайбы, отбор шайбы клюшкой и с использованием силовых приёмов туловищем.

### ***Занятия семинарского типа***

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию различных приёмов техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать различные приёмы техники полевого игрока: передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники полевого игрока и подготовить план-конспект по проведению учебно-тренировочного занятия.

### **2.3.3. Техника вратаря**

### ***Занятия семинарского типа***

Анализ техники передвижения вратаря на коньках. Основная стойка вратаря. Передвижение на параллельных коньках вдоль линии ворот. Передвижение выпадами и бегом короткими шагами с последующим откатом назад спиной вперёд. Торможение «плугом» и «полуплугом». Анализ техники ловли шайбы «ловушкой» и на туловище. Отбивание шайбы щитками, «блином» и клюшкой. Падение вратаря на колени, на бок и на грудь.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию различных приёмов техники игры вратаря.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать технику игры вратаря: основная стойка, особенности передвижения на коньках, ловля шайбы «ловушкой», отбивание шайбы «блином», клюшкой, щитками. Падение вратаря на колени, на бок, прижимание шайбы, игра клюшкой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники вратаря и подготовить план-конспект проведения занятия.

## **Тема 2.4. Тактика хоккея**

### ***Занятия лекционного типа***

Определение и основные понятия: стратегия, тактика, школа, стиль, система, схема, комбинации, связки.

Индивидуальная, групповая и командная тактика игры в нападении и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Значение тактики и её связь с техникой и физической подготовкой.

Классификация тактики.

Тактика игры вратаря.

### ***Занятия семинарского типа***

Классификация тактики игры полевого игрока и вратаря. Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Анализ индивидуальных, групповых и командных действий в атаке и обороне с использованием видеозаписей игр ведущих отечественных и зарубежных команд, в том числе анализ тактических действий вратаря.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению индивидуальным и групповым тактическим действиям при игре в атаке и обороне.

Проведение студентами комплексов упражнений по разучиванию индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

### ***Самостоятельная работа***

Сформулировать основные принципы командных оборонительных действий и раскрыть сущность оборонительных систем, привести примеры. Составить комплексы упражнений по разучиванию командных тактических действий в обороне с использованием как активных, так и малоактивных оборонительных систем.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

## **Тема 3.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов**

### ***Занятия лекционного типа***

Обучение двигательным действиям в хоккее. Задачи обучения. Двигательные умения и навыки.

Формирование двигательных умений и навыков в хоккее.

Структура многолетней подготовки: этапы предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Воспитывающий характер обучения.

Специфика применения дидактических принципов при обучении двигательным действиям в хоккее.

### ***Занятия семинарского типа***

Методические подходы к обучению двигательным действиям.

Характеристика основных методов обучения: словесных, наглядных, строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. Организационно-методические формы проведения занятий: индивидуальная, групповая, круговая, поточная. Методика управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению части урока по начальному обучению одному из основных приёмов техники полевого игрока, включая разработку плана-конспекта, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдения основных дидактических принципов, воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

## **Тема 3.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея**

### ***Занятия лекционного типа***

Последовательность обучения основным приёмам техники: передвижениям на коньках, ведению, броскам, передачам и приёмам (остановкам) шайбы, финтам, обводке и отбору шайбы.

Основная схема методики обучения техническим приёмам. Системность применяемых средств и методов. Типичные ошибки и методы их устранения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся. Организация процесса обучения. Применение технических средств для повышения эффективности процесса обучения.

### ***Занятия семинарского типа***

Освоение частных методик обучения различным приёмам техники. Подбор соответствующих упражнений и методов их проведения в зависимости от структуры технического приёма, условий проведения и контингента занимающихся.

Выявление ошибок при выполнении упражнений и рациональное использование соответствующих подходов к их исправлению.

### **Обучение техническим приёмам полевого игрока,**

#### **их совершенствование**

**Техника передвижения на коньках.** Посадка (стойка) хоккеиста. Техника передвижения на коньках широким (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение и притормаживание на двух и одном коньке с поворотом на 90°, прыжком, «плугом», «полуплугом». Бег скрестным шагом. Изменение направления бега: переступанием, перебежкой, не отрывая коньков ото льда. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперёд без отрыва коньков ото льда; переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмёрке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения). Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной



и обеими ногами с «приземлением» на один и оба конька. Перемещение шагом. Бег на носках и «пятках» лезвий коньков лицом, боком, спиной вперёд. Опускание на одно и оба колена, падение. Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Обучение держанию клюшки руками. Ведение шайбы. Ведение широкое, короткое, без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), при движении по прямой и по дугам.

Сочетание различных способов ведения шайбы перед собой, сбоку, вперёд-назад, по диагонали, с использованием коньков.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны слева и справа, с места, в движении. Обучение удару-броску с короткого и длинного замаха.

Передачи. Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны разного направления и длины. Обучение передаче подкидкой, ударам (с длинного и короткого замаха), коньком.

### **Обучение техническим приёмам вратаря, их совершенствование**

**Техника передвижения на коньках.** Обучение и совершенствование основной стойки вратаря, скольжения, не отрывая коньков ото льда, передвижения по дугам приставными шагами, передвижения выпадами (вперёд, в сторону), передвижения спиной вперёд, опускания на одно, два колена, падения на лёд (влево, вправо), торможения, поворотов, вращения и т.д.

**Техника ловли, отбивания, накрывания шайбы.** Ловля ловушкой шайбы, летящей с разной скоростью и на разной высоте с дальней, средней и близкой дистанции от ворот. Ловля шайбы, используя «блин» и «ловушку». Отбивание клюшкой шайбы, летящей или скользящей по льду со стороны руки с ловушкой и со стороны руки с клюшкой. Отражение щитками и коньком шайбы, летящей низко над льдом и скользящей по льду в сторону от вратаря.

### ***Самостоятельная работа***

Дать характеристику основной схеме обучения техническим приёмам: создание представления об изучаемом приёме (объяснение, показ, имитация). Изучить применение методов расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, а также выполнение приёма в упрощённых условиях, в движении, после ведения, приёма и передачи.

Подготовка плана-конспекта занятия по обучению различным техническим приёмам: передвижению на коньках, ведению, передаче-приёму шайбы, обводке, броскам, ударам и отбору шайбы.

## **РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 4.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства**

#### ***Занятия лекционного типа***

Основные организационно-методические особенности работы по хоккею с детьми по месту жительства: обеспечение места занятий и необходимой материально-технической базы.

Комплектование групп предварительной и начальной подготовки с учётом возраста и состояния здоровья. Участие групп в массовых соревнованиях, в том числе на приз клуба «Золотая шайба».

Привлечение тренеров-общественников и родителей к участию в работе с детьми.

Проведение учебно-тренировочного процесса в строгом соответствии с возрастными особенностями детей и установленными теоретико-методическими положениями.

#### ***Занятия семинарского типа***

Изучение особенностей работы по хоккею с детьми по месту жительства. Проведение отбора и комплектования групп. Составление текущего плана

учебно-тренировочной и воспитательной работы. Методика проведения занятий с группами разного возраста.

Проведение учебно-тренировочного урока с начинающими хоккеистами.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению урока по хоккею с группой начальной подготовки, включая разработку плана-конспекта.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 5.1. Правила игры и методика судейства**

#### ***Занятия лекционного типа***

Значение правил. Изменение правил в ходе исторического развития хоккея.

Формулировка основных параграфов правил и их современное толкование. Методика судейства. Обязанности и права главного судьи и его двух помощников, их взаимодействие.

Терминология и жесты судей при нарушении игроками правил игры.

#### ***Занятия семинарского типа***

Формулировка и толкование основных пунктов правил. Разбор и обсуждение тех пунктов правил, в которых допускаются упрощения и отклонения в ту или другую сторону.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить последние изменения правил игры по материалам международного судейского комитета по уточнению толкования отдельных пунктов правил и методике судейства.

#### 4.1.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 час.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 2. Содержание игровой деятельности хоккеистов</b>	<b>III</b>		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>28</b>		
2.1. Психические качества хоккеиста		1-2	2	6	6		
2.2. Техника хоккея							
2.2.1. Характеристика техники и технического мастерства хоккеиста		3-5	4	6	14		
2.3. Тактика хоккея		5-9	6	18	8		
<b>Раздел 3. Методика подготовки хоккеистов</b>			<b>16</b>	<b>100</b>	<b>109</b>		
3.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея		9-11	2	10	17		
3.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея		11-16	4	32	36		
<b>Итого за III семестр</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>зачет</b>
3.3. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	<b>IV</b>	20-33	8	48	42		
3.4. Методика		34-36	2	10	14		

психологической и теоретической подготовки хоккеистов							
<b>Раздел 4. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
4.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах		37-38	2	6	10		
<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований по хоккею</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
5.1. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях		39-41	2	8	10		
<b>Итого за IV семестр:</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого за год:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

### Тема 2.1. Психические качества хоккеиста

#### *Занятия лекционного типа*

Характеристика психических и волевых качеств. Требования игры к психическим функциям приёма, хранения и передачи информации. Роль зрительного и двигательного анализаторов. Характеристика функций внимания, ощущения и восприятия. Глубинное и периферическое зрение. Процессы оперативного мышления. Эмоциональные процессы. Особенности процессов реагирования на игровые ситуации, взятие ворот, поведение зрителей и др.

Особенности проявления волевых качеств.

#### *Занятия семинарского типа*

Структура волевых качеств хоккеиста: целеустремлённость, решительность, смелость, инициативность, выдержка и самообладание и требования к ним предъявляемые.

Ознакомление с методами и методиками по определению уровня развития психических качеств хоккеиста.

### ***Самостоятельная работа***

Описать психологические особенности игровой деятельности хоккеистов и сформулировать задачи общей психологической подготовки.

Дать характеристику волевых качеств хоккеиста и показать методику их воспитания.

Раскрыть методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Определить задачи психологической подготовки к конкретному матчу.

## **Тема 2.2 Техника хоккея**

### **2.2.1. Характеристика техники и технического мастерства хоккеиста**

#### ***Занятия лекционного типа***

Особенности современной техники в хоккее и тенденции её совершенствования.

Анализ основных технических приёмов (передвижения на коньках, удары и броски шайбы) на биомеханической основе.

#### ***Занятия семинарского типа***

Ознакомление с методикой определения объёма и эффективности выполнения различных технических приёмов.

Проведение учебно-тренировочных занятий по освоению относительно сложных приёмов техники в сложных условиях.

### ***Самостоятельная работа***

Анализ фазовой структуры техники бега скользящими шагами; с оценкой кинематических и динамических характеристик движений хоккеиста.

## **Тема 2.3 Тактика хоккея**

### ***Занятия лекционного типа***

Классификация тактики атакующих действий. Характеристика быстрого нападения – контратаки и медленного – постепенного нападения.

Фазовый характер развития атакующих действий (фазы организации, развития и завершения атаки) и их характеристика.

Особенности контратаки из зоны защиты и средней зоны. Варианты атаки схода. Принципы и тактические варианты позиционного нападения. Тактика атакующих действий в численном большинстве.

Характеристика командной тактики игры в обороне. Тактика игры при использовании малоактивных оборонительных систем 1 – 4; 1 – 2 – 2; 1 – 3 – 1.

Тактика игры при использовании активных оборонительных систем 2 – 1 – 2; 3 – 2.

Основные принципы тактических оборонительных действий в зоне защиты. Зонный, персональный и комбинированный принципы.

Оборонительная тактика игры в численном меньшинстве.

### ***Занятия семинарского типа***

Анализ различных тактических вариантов организации атаки (выход из зоны защиты), развития атаки (прохождение средней зоны) и завершение атаки (вход в зону противника и действия хоккеистов, направленные на взятие ворот).

Анализ тактических вариантов различных оборонительных систем в зоне нападения, в средней зоне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию командной тактики нападения и обороны. Разучивание и совершенствование тактических вариантов организации, развития и завершения атакующих действий.

Разучивание вариантов тактических действий в рамках малоактивных и активных тактических систем.

Разучивание и совершенствование тактики игры в численном неравенстве (в большинстве и меньшинстве).

### ***Самостоятельная работа***

Провести анализ различных вариантов тактики атакующих действий ведущими командами мира.

Провести анализ различных оборонительных систем, преимущественно используемых ведущими командами мира.

Подготовиться (составить план - конспект) к проведению учебно-тренировочного занятия тактической направленности.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 3.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея**

#### *Занятия лекционного типа*

Особенности обучения сложным техническим приёмам и их совершенствованию. Целесообразность разделения сложного технического приёма на отдельные фазы. Правильное выполнение отдельных фаз как предпосылка к успешному выполнению приёма в целом. Индивидуальный подход в процессе освоения приёмов техники. Поощрение самобытного, нестандартного выполнения технического приёма хоккеистам как стимул к повышению технического мастерства.

Формирование прочного двигательного навыка устойчивого к различным сбивающим факторам.

#### *Занятия семинарского типа*

Анализ частных методик обучения и совершенствования сложных приёмов техники: бега скрестными шагами и спиной вперёд, бросков и ударов шайбы, скользящей навстречу или сбоку, короткой и силовой обводки на ограниченном пространстве и др.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию и совершенствованию относительно сложных приёмов техники: передвижения хоккеиста спиной вперёд, бросков и ударов шайбы с ходу в одно касание.

#### *Самостоятельная работа*



Изучить особенности разучивания и совершенствования сложных приёмов техники.

Охарактеризовать подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности, устойчивых к действию сбивающих факторов.

Составить план-конспект по проведению занятия технической направленности.

## **Тема 3.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея**

### *Занятия лекционного типа*

Последовательность обучения тактике хоккея: обучение индивидуальным тактическим действиям в атаке и обороне (выбор позиции, выполнение технико-тактических приёмов с шайбой и без шайбы, опека и др.).

Обучение групповым тактическим действиям в атаке и обороне (взаимодействие нескольких игроков, различные тактические комбинации, страховка, спаренный отбор шайбы и др.).

Методика обучения командным тактическим действиям в нападении. Освоение тактических вариантов организации атаки. Выход из зоны защиты через крайнего нападающего, через дальний борт, через центрального нападающего. Отработка подбора шайбы и «первого» паса защитнику и нападающему, своевременно открывшемуся в средней зоне.

Разучивание тактических вариантов развития атаки – скоростное прохождение средней зоны за счёт продольной и диагональной передач.

Освоение завершающей фазы атаки схода или позиционной атаки.

Методика обучения командным тактическим действиям в обороне.

Освоение оборонительных действий в зоне нападения и средней зоне в рамках малоактивных и активных систем.

Разучивание оборонительных действий в своей зоне. Обучение зонному, персональному и комбинированному принципам защиты.

### *Занятия семинарского типа*

Методические подходы к обучению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий хоккеистов в атаке и обороне; методика обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Анализ средств и методов и частных методик обучения и совершенствования различных индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Проведение студентами занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики хоккея.

Приведите примеры эффективного использования метода расчленённого упражнения при освоении тактических действий в атаке.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

## **Тема 3.3 Методика воспитания физических качеств хоккеиста**

### ***Занятия лекционного типа***

**Методика воспитания силовых качеств.** Общая, специальная, изометрическая, динамическая, абсолютная, относительная, взрывная сила и силовая выносливость. Факторы, определяющие силу хоккеиста. Основные стимуляторы напряжения мышц. Режимы работы мышц. Методы воспитания силовых качеств: максимальных и повторных усилий, прогрессирующих отягощений, сопряжённый, вариативный, ударный, изометрический.

Средства воспитания силовых качеств. Использование специального оборудования и тренажёрных устройств. Системность средств и методов силовой подготовки. Формы организации занятий по силовой подготовке.

**Методика воспитания скоростных качеств.** Формы проявления скоростных качеств: латентное время реакции, быстрота выполнения отдельного двигательного акта, частота и темп движений. Структура скоростных качеств хоккеиста. Факторы, определяющие скоростные и скоростно-силовые качества хоккеиста.

Методы и средства воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Скоростной барьер и методы его предупреждения. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств у хоккеистов разного возраста.

**Методика воспитания выносливости.** Виды выносливости (общая, специальная, скоростная, силовая). Утомление и его виды. Физиологические процессы энергообеспечения работающих мышц – физиологическая основа выносливости. Средства и методы повышения аэробной выносливости.

Анаэробная выносливость. Средства и методы повышения анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных способностей хоккеистов. Особенности методики воспитания выносливости хоккеистов разного возраста.

**Методика воспитания ловкости и гибкости хоккеиста.** Виды и физиологическая основа ловкости. Критерии оценки ловкостных качеств. Средства и методы воспитания ловкости хоккеистов; упражнения на развитие пространственных, временных и силовых дифференцировок, координационно сложные упражнения, упражнения, развивающие способность быстро перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся игровой ситуацией.

### *Занятия семинарского типа*

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств хоккеиста.

**Упражнения для воспитания силовых качеств.** Старты, рывки и торможения на коньках. Ударный бег на коньках с прыжками. Упражнения на коньках с преодолением различных сопротивлений и отягощений (упражнения с эспандером, утяжелёнными поясами, набивными мячами, утяжелёнными

шайбами, клюшками, с партнёром). Упражнения в единоборствах за шайбу. Игры и игровые упражнения с переносом дозированных отягощений.

**Упражнения для воспитания быстроты.** Передвижения на коньках. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 м из разных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмёрке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры. Приём и быстрая передача шайбы. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с регистрацией времени. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время.

**Упражнения для воспитания специальной выносливости.** Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

**Упражнения для воспитания ловкости.** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Ходьба и бег на «носках» и «пятках» коньков. Выбивание шайбы у партнёра в падении. Игра клюшкой и шайбой в необычных исходных положениях в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

**Упражнения для воспитания гибкости.** Маховые упражнения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат, шпагат. Упражнения с клюшкой и партнёром, «мост» из положения лёжа, наклоны назад и другие упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в игре.

В специальной физической подготовке вратаря также используются перечисленные упражнения, однако, методика их проведения более

специфична и должна соответствовать структуре их соревновательной деятельности.

Проведение занятий студентами по воспитанию физических качеств хоккеиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

В заключение урока преподавателем проводится разбор, на котором даются обоснованный анализ и оценка действий студента (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

### ***Самостоятельная работа***

Опишите структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дайте характеристику выносливости хоккеиста и факторам, её определяющим.

Приведите примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

## **Тема 3.4. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов.**

### ***Занятия лекционного типа***

Задачи психологической подготовки и её значимость в соревновательной деятельности хоккеиста.

Методические основы развития основных психических функций внимания и восприятия, волевых и других личностных качеств.

Задачи и значимость теоретической подготовки хоккеиста. Формы проведения теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игру, разборы игры. Содержание теоретической подготовки.

### ***Занятия семинарского типа***

Анализ средств, методов и методических подходов к развитию оперативного мышления и волевых качеств.

Ознакомление с инструментальными методиками и техническими средствами по определению уровня психических функций хоккеистов.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

## **РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ.**

**Тема 4.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.**

### ***Занятия лекционного типа***

Хоккей как средство физического воспитания студентов и учащихся. Занятия в спортивных секциях. Проведение внутренних соревнований по хоккею. Участие в вузовских и школьных соревнованиях района, города, области и республики.

Особенности организации и проведения учебно-тренировочной работы по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.

### ***Занятия семинарского типа***

Особенности организации и планирования учебно-тренировочного процесса по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях общеобразовательных школах.

Особенности методики проведения занятий со школьниками разного возраста.

Индивидуальный подход, строгое дозирование нагрузок и отдыха.

Соблюдение норм и требований к условиям проведения занятий и качеству защитного инвентаря.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению урока по хоккею со школьниками старшего возраста, включая разработку плана-конспекта.

## **РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 5.1. Организация и проведение соревнований. Положения о соревнованиях**

#### ***Занятия лекционного типа***

Положение о соревнованиях – как наиболее важный документ, обеспечивающий организованное проведение соревнований. Цели и задачи проведения соревнований, главный судья, участники, судейская коллегия, сроки проведения соревнований, формула соревнования, определение победителя и др. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбыванием и комбинированная.

#### ***Занятия семинарского типа***

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

**Деловая игра.** Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по составлению сеток соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

### 4.1.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

*Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 час.*

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 4. Спортивно-массовая работа по хоккею</b>	<b>V</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
4.1. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста		1-2	2	4	6		
<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки юных хоккеистов</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	<b>44</b>		
6.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов		2-3	2	4	6		
6.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов		4-8	4	18	10		
6.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов		8-13	4	18	22		
6.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий,		13-16	2	10	6		



и виды их проведения							
<b>Раздел 7. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>46</b>		
7.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации		17-18	2	6	10		
7.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации		24-26	2	12	12		
<b>Итого за V семестр:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		зачет
7.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла		26-28	4	20	24		
<b>Раздел 8. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>	<b>VI</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>28</b>		
8.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем		28-30	2	8	8		
8.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации		31-32	2	6	12		
8.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею		32-33	2	6	8		
<b>Раздел 9. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
9.1. Программирование подготовки хоккеистов		34-37	4	18	18		
<b>Раздел 10. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>11</b>		
10.1. Задачи НИР по хоккею		38-39	2	4	4		
10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею		40-43	2	10	7		
<b>Экзамен</b>						9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>Итого за VI семестр:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за год:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ**

### **Тема 4.1 Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.**

#### *Занятия лекционного типа*

Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста. Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика лиц среднего и пожилого возраста. Допустимые нормы нагрузок. Особенности построения занятий. Контроль и самоконтроль самочувствия.

#### *Занятия семинарского типа*

Изучение особенностей работы по хоккею с лицами среднего и пожилого возраста. Проведение и комплектование групп, и составление текущего плана учебно-тренировочной работы. Методика проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

Проведение учебно-тренировочного занятия с группой среднего возраста.

#### *Самостоятельная работа*

Подготовиться к проведению учебно-тренировочного занятия по хоккею с группой среднего возраста, включая разработку плана-конспекта.

## **РАЗДЕЛ 6. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 6.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы**

#### *Занятия лекционного типа*

Конечная цель многолетней подготовки юных хоккеистов. Изменение содержания подготовки в связи с возрастной динамикой. Характеристика

составляющих системы: массовый хоккей по месту жительства, организованный хоккей в ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы многолетней подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР: этап предварительной подготовки, этап начальной специализации, этап углублённой специализации и этап спортивного совершенствования.

Клубный хоккей в ДСО при различных организациях, вузах и среднеспециальных учебных заведениях. Клубные команды мастеров КХЛ, ВХЛ и их дочерние команды, команды МХЛ.

### ***Занятия семинарского типа***

Характеристика динамики видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и соотношение их объёмов в возрастном аспекте.

Анализ содержания подготовки юных хоккеистов разного возраста по годам обучения.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Уметь подбирать материал по видам подготовки на основе программ для различного возраста занимающихся.

## **Тема 6.2 Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.**

### ***Занятия лекционного типа***

Возрастные особенности юных хоккеистов. Этапы многолетней подготовки и их характеристика. Задачи, содержание этапов предварительной подготовки и начальной специализации.

Задачи и содержание этапа углублённой специализации и этапа спортивного совершенствования.

### ***Занятия семинарского типа***

Анализ средств и методов и методических подходов, применяемых в учебно-тренировочном процессе с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности учебной и воспитательной работы с группами предварительной подготовки, начальной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

## **Тема 6.3 Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки.**

### ***Занятия лекционного типа***

Характеристика макро-, мезо- и микроструктуры. Построение годичного цикла подготовки хоккеистов. Соотношение видов подготовки, динамика тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса: периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы. Особенности построения общеподготовительного, специально-подготовительного, соревновательного и послесоревновательного (переходного) этапов. Особенности построения мезоциклов: втягивающего, базового развивающего, базового стабилизирующего, соревновательных, восстановительно-подготовительного и восстановительно-поддерживающего.

Характеристика и особенности построения различных видов микроциклов: втягивающего, собственно-тренировочного (ординарного и ударного), восстанавливающего, соревновательного (межигрового) подводящего.

Особенности структуры многолетнего цикла подготовки юных хоккеистов. Характеристика этапов многолетней подготовки. Этап

предварительной подготовки и начальной специализации. Этап углублённой специализации. Этап спортивного совершенствования.

Динамика отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и их соотношение на отдельных этапах многолетнего цикла.

Динамика нагрузок разного характера и направленности и их соотношение на отдельных этапах многолетней подготовки. Возрастная динамика основных средств и методов обучения и тренировки.

### ***Занятия семинарского типа***

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

### ***Самостоятельная работа***

Охарактеризуйте модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составьте схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

## **Тема 6.4 Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения.**

### ***Занятия лекционного типа***

Характеристика различных организационно-методических форм проведения учебно-тренировочного процесса (раздельная, круговая, поточная, индивидуальная, групповая, командная).

Целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе тех или иных форм на отдельных этапах годового цикла.

Характеристика видов занятий и методика их проведения на отдельных этапах годового цикла.

### ***Занятия семинарского типа***

Методика проведения различных видов занятий: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение студентами занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

### ***Самостоятельная работа***

Охарактеризовать сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

## **РАЗДЕЛ 7. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 7.1 Структура и содержание системы**

#### ***Занятия лекционного типа***

Цель определяет структуру и содержание системы и отражает конечный результат деятельности тренера и хоккеистов.

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

#### ***Занятия семинарского типа***

Анализ основных составляющих отечественной системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

#### ***Самостоятельная работа***

Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.

### **Тема 7.2 Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов**

#### ***Занятия лекционного типа***

Значимость отдельных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической, их взаимосвязь и особенности проявления в соревновательной деятельности. Соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

#### ***Занятия семинарского типа***

Анализ динамики средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

Проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке на отдельных этапах годового цикла.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Составление плана-конспекта и подготовка к проведению практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

## **Тема 7.3 Построение процесса подготовки хоккеистов на отдельных этапах годового цикла**

### ***Занятия лекционного типа***

Понятия структура и содержание тренировочного процесса.

Структура годового цикла подготовки.

Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла. Соотношения отдельных видов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Динамика объёмов тренировочных нагрузок разного характера и направленности (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная гликолитическая, анаэробно-алактатная).

Динамика средств и методов на этапах годового цикла.

Особенности построения обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов, а также промежуточного и постсоревновательного этапов.

Специфика тренировочной работы в межигровых микроциклах на соревновательных этапах.

### ***Занятия семинарского типа***

Проведение ролевой и методической деловых игр, в которых студенты в роли главного тренера разрабатывают план подготовки конкретной команды к официальным соревнованиям. При этом одна группа студентов обосновывает и защищает план, а вторая группа выступает в качестве оппонентов.

Подготовка и проведение студентами комплексных тренировочных занятий, при этом задачи занятия – средства и методы должны соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К плану-конспекту студент прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

### ***Самостоятельная работа***

Раскройте особенности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла.



## **РАЗДЕЛ 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 8.1 Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем**

#### ***Занятия лекционного типа***

Организация и методика отбора. Изучение информации о рекомендуемых кандидатах. Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата с оценкой наиболее важных игровых качеств и показателей кандидата. Весоростовые показатели, стабильность игроков, физические кондиции, технико-тактическое мастерство, психическая устойчивость, агрессивность, взаимодействие с партнёрами.

Детальное изучение кандидатов на тренировочных сборах. Результаты тестирования. Работоспособность.

#### ***Занятия семинарского типа***

Анализ методики начального отбора. Методика определения игровых способностей, физического развития, технико-тактических способностей, игрового (оперативного) мышления. Метод экспертной оценки.

Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд (17-18 и 19-20 лет).

#### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания и подготовить отчёты по оценке готовности кандидатов в сборную команду юниоров по результатам педагогических наблюдений, тестирований и прямого общения.

### **Тема 8.2 Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации**

#### ***Занятия лекционного типа***

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Принципы комплектования звеньев команды.

### *Занятия семинарского типа*

Уровень и стиль игры хоккеистов в соответствии с игровым амплуа в команде.

Психологическая совместимость хоккеистов.

Анализ критериев кандидата.

Физические кондиции, уровень технико-тактического мастерства, игровая надёжность и стабильность, психическая устойчивость, агрессивность, волевые качества, взаимопонимание и взаимодействие с партнёрами. Личностные качества. Данные тестирования.

### *Самостоятельная работа*

Подготовить к защите отчёты по результатам педагогических наблюдений за игровой деятельностью хоккеистов-кандидатов в сборную команду с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

## **Тема 8.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею**

### *Занятия лекционного типа*

Система подготовки тренерских кадров. Цель, задачи и структура системы подготовки кадров по хоккею. Характеристика различных звеньев (уровней) подготовки кадров.

### *Занятия семинарского типа*

Задачи и содержание процесса подготовки кадров в низшем звене.

Задачи и особенности процесса подготовки кадров в среднем звене.

Задачи и особенности подготовки кадров высокой квалификации в высших и наивысших звеньях – в специализированных вузах, а также высшей школе тренеров и аспирантуре.

Организация и проведение семинаров по подготовке тренеров-общественников по хоккею.

### *Самостоятельная работа*

Изучить особенности подготовки кадров в специализированных вузах. Виды и сроки обучения. Структуру и содержание обучения.

Составить примерный план проведения семинара для тренеров-общественников в объёме 45 часов.

## **РАЗДЕЛ 9. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 9.1. Программирование подготовки хоккеистов**

#### *Занятия лекционного типа*

Основная суть и значение процесса программирования в подготовке хоккеистов.

Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на несколько лет – перспективное планирование, на годичный цикл – текущее планирование, на мезо- и микроцикл. Оперативное планирование. Содержание программ и планов на годичный цикл.

Технология разработки программ и планов.

#### *Занятия семинарского типа*

Методические подходы к разработке программ и планов подготовки хоккеистов на годичный цикл.

Методические подходы к составлению оперативных планов на мезо- и микроциклы.

### *Самостоятельная работа*

Разработать и защитить план на годичный цикл подготовки юных хоккеистов старшего возраста.

## **РАЗДЕЛ 10. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею**

#### *Занятия лекционного типа*

Задачи и организация НИР. Учреждения и организации ответственные за НИР по хоккею. Планирование НИР. Проблематика научных исследований. Обзор выполненных научных исследований. Определение основных направлений исследований. Требования к проведению научных исследований по хоккею. Реализация научных исследований в практике подготовки хоккеистов. Перспективы НИР.

#### *Занятия семинарского типа*

Организация научной работы студентов. Значение УИРС в учебном процессе. Особенности УИРС по хоккею. Изучение методов и методик исследования. Выполнение лабораторных, курсовых и выпускных квалификационных работ экспериментального характера. Работа студенческих научных кружков. Участие студентов в научных конференциях и семинарах.

### *Самостоятельная работа*

Изучить теоретический курс НИР.

### **Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею.**

### ***Занятия лекционного типа***

Характеристика групп методов, используемых в НИР по хоккею.

Теоретический анализ литературных источников. Педагогические наблюдения и хронометрирование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Тестирование различных сторон подготовленности хоккеистов.

Педагогические эксперименты.

Методы математической статистики, применяемые в оценке соревновательной деятельности хоккеистов. Применение в НИР по хоккею различных инструментальных методик и технических средств, базирующихся на точной диагностической аппаратуре (кардиотестеры, измерительные стенды, электронная дорожка, видеотехника, компьютер и др.).

Требования к методикам и тестам. Определение их надёжности и информативности.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

### ***Занятия семинарского типа***

Планирование и организация исследований. Подбор и назначение методов и методик исследования, соответствующих цели и задачам исследования. Определение контингента испытуемых. Проведение корректных обследований и тестирующих процедур.

Изучение и овладение методами и методиками исследования.

Обследования студентами соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методом экспертной оценки с расчётом коэффициента конкордации и рангового коэффициента корреляции.

Совершенствование навыков инструментальной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов, а также оценки уровня их технико-тактического мастерства.

#### 4.1.4. Четвёртый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 час.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 8. Обеспечение подготовки хоккеистов</b>	<b>VII</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
8.1. Материально-техническое обеспечение		1-3	4	8	4		
8.2. Научно-методическое обеспечение		4-6	4	8	12		
<b>Раздел 9. Управление подготовкой хоккеистов</b>			<b>18</b>	<b>80</b>	<b>86</b>		
9.1. Программирование подготовки хоккеистов		7-9	4	8	8		
9.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов		10-16	4	24	28		
9.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов		17-19	2	24	20		
<b>Итого за VII семестр:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		<b>зачет</b>
9.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	<b>VIII</b>	27-28	4	14	12		
9.5. Восстановительные мероприятия		28	2	6	10		
9.6. Профилактика травматизма		28-26	2	4	8		

<b>Раздел 10. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов</b>			<b>10</b>	<b>48</b>	<b>59</b>		
10.1. Задачи и организация НИР по хоккею		29	2	4	10		
10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею		30-31	4	28	32		
10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов		31-32	4	16	14		
<b>Экзамен</b>						9	<b>Экзамен, апробация ВКР</b>
<b>Итого за VIII семестр:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за год:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

## РАЗДЕЛ 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

### *Тема 8.1. Материально-техническое обеспечение*

#### *Занятия лекционного типа*

Материально-техническое обеспечение как важный фактор эффективности проведения процесса подготовки хоккеистов, его задачи и содержание.

Характеристика видов материально технического обеспечения. Современные технические средства и аппаратура. Устройства, применяемые в хоккее.

Строительство спортсооружений: катков с искусственным льдом, залов для занятий атлетизмом. Обеспечение необходимых условий для нормального проведения занятий: ледовая арена, отвечающая необходимым требованиям (должное состояние льда и освещённости, наличие соответствующего оборудования и инвентаря).

#### *Занятия семинарского типа*

Анализ современных технических средств и методика их использования в процессе подготовки хоккеистов.

Современная учебно-тренировочная база и её обеспечение необходимым оборудованием, инвентарём, техническими средствами.

Проблема оптимального обеспечения в быту и на тренировочных сборах (место проживания, зарплата, питание, отдых, культурные программы и др.).

### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с учебно-тренировочной базой одной из команд КХЛ, её оснащением тренажёрным и специальным оборудованием, условиями проживания и быта спортсменов и тренеров.

## **Тема 8.2. Научно-методическое обеспечение**

### ***Занятия лекционного типа***

Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки хоккеистов. Характеристика разделов работы по научно-методическому обеспечению: прогнозирование, моделирование, программирование, отбор, реализация программ и планов, комплексный контроль.

Формирование комплексных научных групп (КНГ).

Задачи и содержание работы педагогического и медико-биологического секторов КНГ.

Разработка рекомендаций по повышению эффективности процесса подготовки хоккеистов – как наиболее важная результирующая функция деятельности КНГ.

Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.

### ***Занятия семинарского типа***

Принципы организации комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению подготовки команд высокой квалификации.

Задачи, стоящие перед КНГ и содержание её работы. Взаимодействие с тренерским составом.

Анализ содержания основных разделов работы КНГ (прогнозирование, моделирование, программирование, контроль) по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов высокой квалификации.



Планирование и отчетность работы КНГ. Разработка долгосрочных и текущих планов.

Технология составления текущих и итоговых планов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить организацию и методику проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд юниоров (17-18 лет).

## **РАЗДЕЛ 9. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ**

### **Тема 9.1. Программирование подготовки хоккеистов**

#### ***Занятия лекционного типа***

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

#### ***Занятия семинарского типа***

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки хоккеистов высокой квалификации.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности программирования (планирования) процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработать индивидуальный план для одного из хоккеистов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

## **Тема 9.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов**

### ***Занятия лекционного типа***

Контроль как важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.

Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

### ***Занятия семинарского типа***

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение студентами тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности хоккеистов, а также обследование

соревновательной деятельности хоккеистов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Подготовить и защитить отчёт.

## **Тема 9.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов**

### ***Занятия лекционного типа***

Современные подходы к системе управления подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности хоккеистов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

### ***Занятия семинарского типа***

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Доукомплектование состава команды. Создание нормального работоспособного коллектива единомышленников.

Проведение практических занятий разной направленности с акцентами на демонстрацию управленческой деятельности тренера.

Проведение студентами комплексных тренировочных занятий с акцентом на оценку управленческой деятельности проводящего – тренера.

### ***Самостоятельная работа***

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего матча. Изучить методику проведения установки и управления тренером игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча, с последующим разбором матча.

Разработать план предстоящего матча и подготовить его к апробации в предигровой тренировке.

## **Тема 9.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов**

### ***Занятия лекционного типа***

Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение подготовительных, контрольных и официальных игр.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами-соперницами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Характеристика оперативного управления. Подготовка хоккеистов к матчу и управление их действиями в ходе матча.

### ***Занятия семинарского типа***

Характеристика и методика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Сбор информации о противнике.

Разработка студентами плана предстоящего матча с конкретным противником. Уточнение плана после предигровой тренировки. Установка на матч и управление игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча. Указания в

перерывах. Разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Разработать план предстоящего матча с конкретным противником.

## **Тема 9.5. Восстановительные мероприятия**

### ***Занятия лекционного типа***

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроения. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годового цикла.

### ***Занятия семинарского типа***

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих хоккейных клубов.

Проведение студентами педагогических и гигиенических средств восстановления.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

## **Тема 9.6. Профилактика травматизма**

### ***Занятия лекционного типа***

Характеристика видов травматизма в хоккее: ушибы, рассечения, растяжения мышц ног и плечевого пояса, травмы коленного и голеностопного суставов и др.

Профилактика травматизма. Научно и методически обоснованный режим тренировок и отдыха.

Грамотное использование эффективных средств восстановления.

### ***Занятия семинарского типа***

Анализ методических подходов по профилактике травматизма в хоккее. Соблюдение основных методических положений при ведении учебно-тренировочного процесса.

Строгое нормирование тренировочных нагрузок. Качественная подготовка органов, функциональных систем и двигательного аппарата в подготовительной части занятий. Обеспечение нормальных условий проведения занятий, высококачественным защитным инвентарём: шлемы, маски, щитки и др.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить причины травматизма в хоккее, а также основные мероприятия, средства и методы по его профилактике:

- преодоление причин, обуславливающих травматизм (нерегулярность занятий, несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие врачебного контроля и др.);
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- воспитание физических качеств в соответствии с особенностями хоккея;

- подбор наиболее рациональных (с учётом индивидуальных особенностей спортсмена) упражнений;
- постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия хоккеистов.

## **Раздел 10. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов**

### **Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею**

#### *Занятия лекционного типа*

Основные задачи НИР по хоккею. Состояние НИР по хоккею в настоящее время и перспективы её развития. Проблематика научных исследований по хоккею.

Определение основных направлений исследований. Внедрение научных исследований по хоккею в практику подготовки хоккеистов.

#### *Занятия семинарского типа*

Организация научных исследований. Выбор темы исследования. Определение направления исследования.

Составление плана исследования. Формирование рабочей гипотезы исследования. Подбор методов и методик исследований.

Обеспечение контингента испытуемых и условий исследования.

#### *Самостоятельная работа*

Ознакомиться с работой смежных научно-исследовательских организаций и комплексных научных групп (КНГ).

Изучить перспективы НИР: определение основных направлений исследования - в технике, в физической и психологической подготовке, в методике тренировки. Внедрение результатов в практику.

### **Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею**

### ***Занятия лекционного типа***

Характеристика групп методов, преимущественно используемых студентами при выполнении выпускных квалификационных работ: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Характеристика используемых инструментальных методик и технических средств: измерительный комплекс «Хоккей», измерительный стенд, электронная дорожка, спорт-тестеры, видеотехника, компьютерные технологии.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

### ***Занятия семинарского типа***

Планирование и организация исследований.

Изучение и овладение методами и методиками научных исследований.

Проведение студентами исследований в плане выполнения выпускных квалификационных работ.

Обследование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Проведение тестов и тестирующих процедур по оценке уровня подготовленности хоккеистов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить методы и методики исследований. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследований. Информативность методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Специальные и портативные методики, используемые в хоккее. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), её обработка. Частные методики. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

## **Тема 10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов**

### ***Занятия лекционного типа***

Задачи, значение и особенности НИР и УИРС по хоккею.



Формы проведения НИР и УИРС. Учебные и лабораторные занятия. Сообщения, доклады, рефераты, заседания научного студенческого кружка, конференции, семинары.

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Написание введения, отдельных глав, заключения, выводов, их логическая взаимосвязь и соответствующее оформление работы. Подбор иллюстративного материала. Корректировка текстового и табличного материала.

### ***Занятия семинарского типа***

Технология написания и оформления выпускной квалификационной работы.

Технология написания доклада к защите выпускной квалификационной работы. Подбор иллюстративного материала и корректировка текста по содержанию, логике изложения и времени.

Предварительная апробация выпускных квалификационных работ.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнение и оформление выпускной квалификационной работы. Окончательная корректировка доклада, взаимосвязи текста и иллюстраций. Репетиция доклада. Вопросы по содержанию работы и соответствующие ответы.

## **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).

### **1 курс**

#### ***Вопросы для устного ответа на зачете***

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея.
2. Исторические этапы развития отечественного хоккея.
3. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личностных качеств хоккейного тренера.
5. Виды физической подготовки и их характеристика. Классификация средств физической подготовки.
6. Характеристика физического качества силы.
7. Характеристика скоростно-силовых качеств.
8. Характеристика физического качества быстроты.
9. Характеристика физического качества выносливости.
10. Характеристика физического качества ловкости.
11. Характеристика физического качества гибкости.
12. Общие основы методики обучения игровой деятельности хоккеиста.
13. Характеристика первого этапа процесса обучения.
14. Характеристика второго этапа процесса обучения.
15. Характеристика третьего этапа процесса обучения.
16. Формы организации занятий по хоккею. Характеристика учебно-

- тренировочного урока как основной формы занятий.
17. Понятие и характеристика техники и технического мастерства хоккеиста.
  18. Классификация техники передвижения на коньках. Критерии эффективности техники.
  19. Классификация техники владения клюшкой и шайбой.
  20. Анализ техники и методика обучения передвижению на коньках длинными скользящими шагами.
  21. Анализ техники и методика обучения передвижению на коньках спиной вперёд.
  22. Анализ техники и методика обучения торможению на коньках.
  23. Анализ техники и методика обучения броску шайбы.
  24. Анализ техники и методика обучения ударам.
  25. Анализ техники и методика обучения остановкам шайбы.
  26. Анализ техники и методика обучения ведению шайбы.
  27. Анализ техники и методика обучения передачи шайбы.
  28. Анализ техники и методика обучения финтам.
  29. Анализ техники и методика обучения технике отбора шайбы клюшкой.
  30. Классификация техники силовых единоборств.
  31. Анализ техники и методика обучения силовым приёмам.
  32. Особенности физической подготовки вратаря.
  33. Анализ техники и методика обучения технике передвижения на коньках вратаря.
  34. Анализ техники и методика обучения ловли шайбы ловушкой (вратарь).
  35. Анализ техники и методика обучения отбиванию шайбы клюшкой , «блином», коньком (вратарь).
  36. Понятие и характеристика тактики и тактического мастерства хоккеиста.
  37. Характеристика игры центрального нападающего.
  38. Характеристика игры крайнего нападающего.
  39. Характеристика игры защитника.
  40. Классификация тактики нападения и обороны.

41. Характеристика и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
42. Характеристика и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении.
43. Приёмы технико-тактических действий и методика обучения им при вбрасывании шайбы.
44. Командная тактика нападения. Характеристика контратаки (быстрого нападения).
45. Командная тактика нападения. Характеристика атаки с хода.
46. Командная тактика нападения. Характеристика позиционного нападения.
47. Командная тактика нападения. Характеристика тактических действий при игре в численном большинстве.
48. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в обороне.
49. Методика обучения групповым тактическим действиям в обороне.
50. Командная тактика обороны. Характеристика оборонительных систем 0-5, 1-2-2, 1-4.
51. Командная тактика обороны. Характеристика оборонительных систем 1-3-1, 2-1-2, 3-2.
52. Командная тактика обороны. Характеристика оборонительных систем 2-2-1, персональной и комбинированной защиты.
53. Особенности проявления волевых качеств смелости и решительности хоккеиста.
54. Особенности проявления волевых качеств целеустремлённости и настойчивости хоккеиста.
55. Особенности проявления волевых качеств выдержки и самообладания хоккеиста.
56. Особенности проявления волевых качеств инициативности и дисциплинированности хоккеиста.
57. Особенности проведения массовых соревнований по хоккею с юными хоккеистами.

58. Охарактеризуйте основные правила игры в хоккей (положение вне игры и штрафы за нарушение правил).

***Вопросы для устного ответа на экзамене:***

1. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Методика управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.
3. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личностных качеств хоккейного тренера.
4. Итоги крупнейших международных турниров (ОИ, ЧМ, Евротур, КЕЧ) за истекший год.
5. Сравнительный анализ уровня развития хоккея в нашей стране и за рубежом.
6. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития хоккея в России и мире.
7. Структура Федерации хоккея России и ее управленческие функции.
8. Профессиональный и любительский хоккей.
9. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея.
10. Исторические этапы развития отечественного хоккея.
11. Особенности терминологии в хоккее.
12. Структура многолетней подготовки: этапы предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.
13. Функциональные обязанности полевых игроков в зависимости от игрового амплуа.
14. Силовые качества хоккеиста. Виды силовых качеств, их характеристика, факторы, определяющие силу спортсмена.
15. Виды физической подготовки и их характеристика. Классификация средств физической подготовки.

16. Скоростно-силовые качества хоккеиста. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
17. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
18. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста.
19. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
20. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
21. Классификация технических действий в хоккее.
22. Классификация техники передвижения на коньках. Критерии эффективности техники.
23. Характеристика основных приемов обводки, финтов и отбора шайбы.
24. Техника бега спиной вперед. Виды техники бега спиной вперед и их характеристики.
25. Классификация техники владения клюшкой и шайбой.
26. Анализ техники и методика обучения передачам шайбы.
27. Анализ техники и методика обучения финтам
28. Понятие и характеристика техники и технического мастерства хоккеиста.
29. Характеристика стандартных положений при вбрасывании шайбы в различных точках хоккейного поля.
30. Значимость тактики и ее взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
31. Характеристика оборонительной системы 0-5.
32. Характеристика оборонительной системы 1-2-2.
33. Характеристика оборонительной системы 1-4.
34. Характеристика оборонительной системы 1-3-1.

35. Характеристика оборонительной системы 2-1-2.
36. Характеристика оборонительной системы 3-2.
37. Классификация тактики нападения и обороны.
38. Командная тактика нападения. Характеристика контратаки (быстрого нападения).
39. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
40. Командная тактика нападения. Характеристика атаки с хода.
41. Командная тактика нападения. Характеристика позиционного нападения.
42. Командная тактика нападения. Характеристика тактических действий при игре в численном большинстве.
43. Характеристика педагогических (дидактических) принципов обучения двигательным действиям хоккеистов.
44. Характеристика основных средств и методов обучения и тренировки в хоккее.
45. Применение технических средств для повышения процесса обучения в хоккее.
46. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в обороне.
47. Методика обучения групповым тактическим действиям.
48. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
49. Воспитывающий характер обучения в хоккее.
50. Анализ техники и методика обучения технике передвижения на коньках вратаря.
51. Качественные критерии эффективности техники в хоккее.
52. Основная схема обучения техническим приемам. Системность применяемых средств и методов.
53. Анализ техники и методика обучения поворотам хоккеиста на коньках.
54. Анализ техники и методика обучения передвижению на коньках длинными скользящими шагами

55. Анализ техники и методика обучения передвижению на коньках спиной вперёд.
56. Анализ техники и методика обучения торможению на коньках.
57. Анализ техники и методика обучения броску шайбы.
58. Анализ техники и методика обучения ударам.
59. Анализ техники и методика обучения приему и остановке шайбы.
60. Анализ техники и методика обучения ведению шайбы.
61. Анализ техники и методика обучения технике отбора шайбы клюшкой.
62. Анализ техники и методика обучения силовым приёмам.
63. Анализ техники и методика обучения ловли и отбиванию шайбы (вратарь).
64. Учет индивидуальных особенностей занимающихся при обучении основным приемам техники хоккея.
65. Анализ техники бега спиной вперед скрестными шагами и методика обучения.
66. Типичные ошибки при выполнении начинающими хоккеистами технических приемов передвижения на коньках и способы их исправления.
67. Типичные ошибки при выполнении начинающими хоккеистами технических приемов владения клюшкой и шайбой и способы их исправления.
68. Организационно-методические формы проведения занятий: индивидуальная, групповая, круговая, поточная.
69. Составление текущего плана учебно-тренировочной и воспитательной работы с детьми по месту жительства.
70. Методика проведения учебно-тренировочного урока по хоккею с детьми по месту жительства.
71. Формы организации занятий по хоккею. Характеристика учебно-тренировочного урока как основной формы занятий.



72. Организационно-методические формы работы с юными хоккеистами по месту жительства. Особенности проведения массовых соревнований по хоккею с юными хоккеистами.
73. Последние изменения правил игры.
74. Обязанности и права главного судьи и его помощников.
75. Характеристика основных правил игры в хоккей (положение «вне игры» и штрафы за нарушение правил).

## 2 курс

### *Вопросы для устного ответа на зачете*

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества хоккеистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения хоккеиста на коньках, классификация. Биомеханический анализ бега скользящими шагами. Методика обучения бегу скользящими шагами.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов и бросков шайбы. Виды бросков и их характеристика. Биомеханический анализ броска шайбы. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов хоккеиста на коньках. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.

10. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Техника отбора шайбы с применением силовой борьбы. Виды силовых проявлений и их характеристика. Методика обучения отбора шайбы с применением силовой борьбы.
12. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
13. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания шайбы.
14. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
15. Техника бега спиной вперёд. Виды техники бега спиной вперёд и их характеристики. Анализ техники бега спиной вперёд скрестными шагами и методика обучения.
16. Скоростная подготовка в структуре тренировки хоккеистов.
17. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучению продвижению вратаря на коньках.
18. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста
19. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
20. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
21. Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.

22. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
23. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
24. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
25. Групповые тактические действия хоккеистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
26. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
27. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
28. Воспитание выносливости в системе тренировки хоккеистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
29. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 1-4.
30. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
31. Командная тактика обороны. Характеристика активных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 2-1-2.
32. Методика воспитания ловкости у хоккеистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
33. Контратаки из различных углов хоккейной площадки. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
34. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.

35. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
36. Психологическая подготовка хоккеиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
37. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки хоккеиста.
39. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
40. Организация и проведение соревнований по хоккею. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
41. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.

#### ***Вопросы для устного ответа на экзамене***

1. Характеристика психических и волевых качеств хоккеиста, требования игры к психическим функциям приема, хранения и передачи информации.
2. Средства, методы и методические подходы к воспитанию психических функций и волевых качеств хоккеиста.
3. Фазовая структура бросков и ударов шайбы и их кинематические и динамические характеристики.
4. Фазовая структура техники передвижения на коньках скользящими шагами.
5. Факторы, определяющие скорость полета шайбы.
6. Анализ различных оборонительных систем, преимущественно используемых ведущими командами мира.
7. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.

8. Методика формирования прочного двигательного навыка, устойчивого к разным сбивающим факторам.
9. Особенности современной техники в хоккее и тенденции ее совершенствования.
10. Характеристика основных средств и методов обучения технике владения клюшкой и шайбой.
11. Характеристика методических подходов к формированию приемов техники с высокой степенью надежности.
12. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
13. Техника поворотов хоккеиста на коньках. Виды поворотов и их характеристика. Методика обучения.
14. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.
15. Техника отбора шайбы с применением силовой борьбы. Виды силовых проявлений и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы с применением силовой борьбы.
16. Техника передвижения хоккеиста на коньках, классификация. Биомеханический анализ бега скользящими шагами. Методика обучения бегу скользящими шагами.
17. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания шайбы.
18. Техника ударов и бросков шайбы. Виды бросков и их характеристика. Биомеханический анализ броска шайбы. Методика обучения и совершенствования.

19. Техника бега спиной вперёд. Виды техники бега спиной вперёд и их характеристики. Анализ техники бега спиной вперёд скрестными шагами и методика обучения.
20. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучению продвижению вратаря на коньках.
21. Характеристика частных методик обучения различным индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в атаке и обороне.
22. Групповые тактические действия хоккеистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
23. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 1-4.
24. Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
25. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
26. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
27. Командная тактика обороны. Характеристика активных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 2-1-2.
28. Контратаки из различных углов хоккейной площадки. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.

- 29.Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
- 30.Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
- 31.Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве.
- 32.Тренировочный эффект нагрузки: срочный, отставленный, кумулятивный.
- 33.Анализ целесообразности применения тренажеров различных типов для развития силы у хоккеистов.
- 34.Физическая нагрузка. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки, их показатели.
- 35.Закономерности адаптации организма квалифицированного хоккеиста к физическим нагрузкам. Примеры проявления адаптации различных органов и систем организма хоккеиста.
- 36.Методика воспитания гибкости. Основные группы упражнений.
- 37.Три источника ресинтеза энергии: аэробный, анаэробный гликолитический, анаэробный алактатный. Критерии мощности, емкости, эффективности.
- 38.Формы организации занятий по силовой подготовке.
- 39.Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
- 40.Составить комплекс типичных упражнений в аэробной зоне энергетической производительности с применением различных методов тренировки.
- 41.Силовые качества хоккеистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.

42. Составить комплекс типичных упражнений в аэробно-анаэробной зоне энергетической производительности с применением различных методов тренировки.
43. Средства и методы развития силовой выносливости хоккеистов.
44. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
45. Средства и методы развития скоростно-силовой выносливости хоккеистов.
46. Понятие активной и пассивной гибкости; запас гибкости. Различие в методике развития активной и пассивной гибкости.
47. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
48. Методические приемы, обеспечивающие координацию движений при выполнении привычных действий.
49. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
50. Мышечная напряженность и ее формы. Способы преодоления мышечной напряженности.
51. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
52. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
53. Средства воспитания координационных качеств.
54. Скоростная подготовка в структуре тренировки хоккеистов.



55. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста.
56. Составить комплекс типичных упражнений в анаэробной гликолитической зоне энергетической производительности с применением различных методов тренировки.
57. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
58. Методика воспитания ловкости у хоккеистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
59. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
60. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
61. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
62. Воспитание выносливости в системе тренировки хоккеистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годового цикла.
63. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
64. Медико-биологические факторы, влияющие на специальную выносливость хоккеиста.
65. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.

66. Составить комплекс типичных упражнений в алактатной аэробной зоне энергетической производительности с применением различных методов тренировки.
67. Методика формирования личностных качеств хоккеиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
68. Составить детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу.
69. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки хоккеиста.
70. Особенности организации и проведения учебно-тренировочной работы по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.
71. Психологическая подготовка хоккеиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
72. Соблюдение норм и требований к условиям проведения занятий и качеству защитного инвентаря при занятиях хоккеем.
73. Характеристика основных систем розыгрыша при проведении соревнований по хоккею.
74. Особенности проведения внутренних соревнований среди школьников.
75. Организация и проведение соревнований по хоккею. Виды соревнований, положение о соревнованиях.

### **3 курс**

#### ***Вопросы для устного ответа на зачете***

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных хоккеистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных хоккеистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных хоккеистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности хоккеистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных хоккеистов.
9. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных хоккеистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных хоккеистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных хоккеистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.

17. Возрастные особенности хоккеистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского хоккея в нашей стране.
20. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годичного цикла тренировки хоккеистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
29. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.

32. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке хоккеистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.

***Вопросы для устного ответа на экзамене***

1. Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся хоккеем. Допустимые нормы нагрузок. Особенности построения занятий.
2. Контроль и самоконтроль самочувствия лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся хоккеем.
3. Характеристика клубного хоккея в ДСО при различных организациях, вузах и специальных учебных заведениях.
4. Организационно-методические особенности проведения занятий по хоккею с группами среднего и пожилого возраста.

5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов. Характеристика составляющих системы.
6. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
7. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
8. Особенности технико-тактической подготовки в учебно-тренировочных группах.
9. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных хоккеистов.
10. Структура и содержание этапа углубленной специализации подготовки юных хоккеистов.
11. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
12. Структура и содержание этапа спортивного совершенствования подготовки юных хоккеистов.
13. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
14. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 7-9 лет.
15. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
16. Задачи, объем и виды соревновательной подготовки юных хоккеистов в возрастном аспекте.
17. Характеристика динамики общей и специальной физической подготовки и соотношение их объемов в возрастном аспекте.
18. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 7-9 лет.
19. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.

20. Характеристика динамики технической и тактической подготовки и соотношение их объемов в возрастном аспекте.
21. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
22. Построение базового общеподготовительного мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
23. Построение базового специально-подготовительного мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
24. Построение предсоревновательного мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
25. Построение соревновательного мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения восстановительно-подготовительного мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
28. Особенности построения восстановительно-поддерживающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
29. Виды педагогического контроля за подготовкой юных хоккеистов.
30. Структура и содержание тренировочного занятия.
31. Характеристика различных организационно-методических форм проведения учебно-тренировочного процесса.
32. Характеристика видов занятий и методика их проведения на отдельных этапах годового цикла.
33. Структура годового цикла тренировки хоккеистов.

34. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
35. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
36. Динамика средств и методов тренировки в соревновательном периоде.
37. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
38. Построение соревновательного периода. Задачи, структура и содержание.
39. Динамика средств и методов тренировки в переходном периоде.
40. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
41. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
42. Особенности построения межигровых циклов.
43. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
44. Организация и методика проведения начального отбора.
45. Возрастные особенности юных хоккеистов 7-9 лет.
46. Возрастные особенности юных хоккеистов 10-12 лет.
47. Возрастные особенности юных хоккеистов 13-14 лет.
48. Возрастные особенности юных хоккеистов 15-16 лет.
49. Состояние и перспективы развития детско-юношеского хоккея в нашей стране.
50. Возрастные особенности юных хоккеистов 17-18 лет.



51. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
52. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 15-16 лет.
53. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 17-18 лет.
54. Планирование и организация тестирования различных сторон подготовленности хоккеистов.
55. Принципы комплектования звеньев хоккейной команды.
56. Критерии отбора кандидатов в сборную команду России. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора.
57. Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.
58. Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных юниорской и молодежной команд.
59. Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.
60. Цель, задачи и структура системы подготовки тренерских кадров по хоккею в нашей стране.
61. Задачи и содержание процесса подготовки тренерских кадров по хоккею в низшем звене.
62. Задачи и содержание процесса подготовки тренерских кадров по хоккею в среднем звене.
63. Задачи и особенности подготовки кадров высокой квалификации в высших и наивысших звеньях – специализированных вузах, а также в ВШТ и аспирантуре.
64. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.

- 65.Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
- 66.Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
- 67.Текущее планирование в хоккее. Характеристика содержания текущего плана.
- 68.Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
- 69.Основная суть и значение процесса программирования в подготовке хоккеистов.
- 70.Задачи и организация НИР. Требования к проведению научных исследований по хоккею.
- 71.Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
- 72.Организация научной работы студентов. Особенности УИРС по хоккею.
- 73.Реализация научных исследований в практике подготовки хоккеистов.
- 74.Педагогические наблюдения и хронометрирование соревновательной деятельности хоккеистов.
- 75.Педагогические наблюдения и хронометрирование тренировочной деятельности хоккеистов.

***Примерная тематика курсовых работ***

- Возрастные особенности юных хоккеистов.
- Построение учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
- Построение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

- Построение учебно-тренировочного процесса на этапе углублённой специализации.
- Динамика тренировочной и соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
- Динамика тренировочной и соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки юных хоккеистов 15-16 лет.
- Методические подходы к обучению и совершенствованию техники юными хоккеистами в возрастном аспекте.
- Методические подходы к обучению и совершенствованию тактики юными хоккеистами в возрастном аспекте.
- Методика воспитания силовых качеств у юных хоккеистов разного возраста и квалификации.
- Организация и методика начального отбора детей в группы предварительной подготовки.
- Организация и методика проведения занятий различных форм и видов на отдельных этапах годичного цикла.
- Методика оценки уровня общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов.
- Методические подходы к воспитанию психических функций и волевых качеств юных хоккеистов разного возраста.
- Методика оценки уровня психологической подготовленности юных хоккеистов разного возраста.
- Структура многолетнего цикла подготовки юных хоккеистов.
- Динамика и соотношение отдельных видов подготовки по этапам многолетнего цикла.
- Построение годичного тренировочного цикла юных хоккеистов учебно-тренировочных групп.
- Динамика средств и методов физической подготовки в годичном цикле тренировки юных хоккеистов разного возраста.

- Динамика средств и методов технической подготовки в годичном цикле тренировки юных хоккеистов разного возраста.
- Методика организации и проведения занятий с юными хоккеистами.
- Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд.
- Организация и методика проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки сборных команд юниоров.  
Технология разработки программ и планов учебно-тренировочной работы на годичный цикл подготовки юных хоккеистов 17-18 лет.
- Особенности оперативного планирования учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов учебно-тренировочных групп.
- Методические подходы к оценке соревновательной деятельности хоккеистов.

#### **4 курс**

##### ***Вопросы для устного ответа на зачете***

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных хоккеистов.
3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.
5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
6. Основные направления научных исследований по хоккею.
7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.

9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях хоккеем. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.
21. Текущее планирование, Характеристика и технология составления текущего плана.
22. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.

23. Оперативное планирование. Виды планирования, Технология составления оперативных планов.
24. Питание хоккеиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.
25. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
26. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в хоккее тестов.
27. Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.
28. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
29. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
30. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов.
32. Структура и содержание тренировочного занятия.
33. Педагогический контроль в тренировке хоккеистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности хоккеистов.
34. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
35. Текущий контроль в подготовке хоккеистов. Оценка соревновательной деятельности.
36. Контроль тренировочной деятельности хоккеистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

37.Характеристика физических нагрузок.

38.Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

39.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

40.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

### ***Вопросы для устного ответа на экзамене***

1. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов.
2. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
3. Методика использования современных тренажерных устройств в подготовке команд высокой квалификации.
4. Современная учебно-тренировочная база и ее обеспечение необходимым оборудованием, инвентарем и техническими средствами.
5. Проблема оптимального обеспечения в быту и на учебно-тренировочных сборах хоккейных команд высокой квалификации.
6. Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки высококвалифицированных хоккеистов.
7. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
8. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке хоккеистов на этапах общей и специальной подготовки.

9. Программирование как основная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.
10. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
11. Текущее планирование. Характеристика и технология составления текущего плана.
12. Структура и содержание тренировочного занятия.
13. Оперативное планирование. Виды планирования. Технология составления оперативных планов.
14. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура, содержание.
15. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
16. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
17. Особенности построения межигровых циклов.
18. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
19. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
20. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
21. Структура годового цикла тренировки хоккеистов.
22. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
23. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.



24. Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.
25. Характеристика физических нагрузок.
26. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Построение обще-подготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
28. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
29. Структура годичного цикла подготовки хоккеистов.
30. Содержание углубленного медицинского обследования (УМО) в системе подготовки хоккеистов.
31. Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.
32. Контроль тренировочной деятельности хоккеистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
33. Контроль физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов высокой квалификации. Характеристика практикуемых в настоящее время тестов.
34. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
35. Педагогический контроль в тренировке хоккеистов. Оценка физического состояния и уровня подготовленности хоккеистов.
36. Методика определения величина и направленности тренировочных нагрузок.
37. Понятия «спортивная форма» и «тренированность» спортсмена.
38. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.

39. Текущий контроль в подготовке хоккеистов. Оценка соревновательной деятельности.
40. Методические подходы к оценке уровня подготовленности хоккеистов. Охарактеризуйте тесты, рекомендуемые Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
41. Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов высокой квалификации.
42. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности.
43. Задачи и содержание самоконтроля.
44. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
45. Характеристика основных средств и методов воспитательной работы в хоккейных командах.
46. Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов.
47. Динамика средств и методов на этапах подготовительного периода.
48. Составить примерный индивидуальный план для одного из хоккеистов высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, подготовленностью и функциональными обязанностями в игре.
49. Виды и формы учета учебно-тренировочной работы.
50. Методические подходы к оптимизации тренировочного процесса.
51. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
52. Методика проведения тренером установки на матч и управление игровой деятельностью в ходе матча.
53. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

- 54.Методика разработки плана на предстоящий матч.
- 55.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.
- 56.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.
- 57.Провести разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.
- 58.Задачи, структура и содержание предыгровой разминки.
- 59.Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
- 60.Питание хоккеиста как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.
- 61.Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла подготовки хоккеистов.
- 62.Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
- 63.Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.
- 64.Медико-биологические восстановительные мероприятия и их характеристика и методика применения.
- 65.Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
- 66.Травматизм при занятиях хоккеем. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь. Меры профилактики травматизма у хоккеистов.

67. Приведите примеры комплексного использования средств и методов педагогического, медико-биологического воздействия при профилактике и лечении состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности у хоккеистов.
68. Главная задача КНГ и принципы ее комплектования.
69. Задачи и содержание работы КНГ по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов.
70. Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.
71. Основные задачи НИР по хоккею и ее состояние в настоящее время. Проблематика научных исследований по хоккею.
72. Организация и методика проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд России по хоккею.
73. Приведите примеры соответствующих методов и методик исследования для выпускной квалификационной работы.
74. Методика сбора и обработки фактического материала для выпускной квалификационной работы.
75. Основные задачи, методология и формы проведения учебно-исследовательской работы студентов (УИРС).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) основная литература:

1. Азбука хоккея с шайбой : [пер. со швед, яз.] / авт. проекта Томми Боустедт ; Федер. хоккея Респ. Беларусь, Федер. хоккея Швеции. - Минск: Белорус, энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 360 с.: ил.
2. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.
3. Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду / Л.В. Кирсанова, А.А. Поляков. - М.: Сов. спорт, 2012. - 82 с.: табл
4. Ледовые арены : [учеб. пособие] : [утв. метод. Советом Федер. гос. образоват. учреждения проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербур."] / [под общ. ред.: Жестянникова Л.В., Загайнова М.В.] ; Автоном. некоммерч. орг. "Организац. ком. 22 Олимп, зим. игр и 11 Паралимп. зим. игр 2014 г. в г.Сочи". - М.: [Б. м.]; СПб., 2011. - 280 с: ил.
5. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень D / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича, В.Л. Звонкова]. - М.: Человек, 2012. – 84с.: ил.
6. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень С / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 83с.: ил.
7. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень В / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 80с.: ил.
8. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень А / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 94с.: ил.

9. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: ACADEMIA, 2003. - 399 с.: ил.
10. Савин В.П. Оценка уровня физической подготовленности хоккейных вратарей 15-16 лет и его динамики в подготовительном периоде : метод, разработ. для студентов РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. - М.: Физ. культура, 2006. - 24 с.: ил.
11. Савин В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод, разработ. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил.
12. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. и заоч. : [утв. и рек. эмс "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Давыдов Алексей Петрович, Крутских Владислав Вячеславович] ; 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., 2012. - 36 с. : табл.
13. Твист П. Хоккей: теория и практика . предисл. Павла Буре. - М.: Астрель: АСТ, 2009. – 288 с.: ил.
14. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.: ил.

б) дополнительная литература:

1. Букатин А.Ю. Хоккей / Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. - М.: ФиС, 2000. - 182 с.: ил.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой : Техн. приемы, доказавшие эффективность и помогающие вратарям надежно защищать свои ворота

[пер. с англ.] = Hockey goaltending : Proven techniques for dominating the net / под ред. Брайана Даккорда = Brian Daccord editor. - Киев: Олимп. лит., 2013. - 263 с.: ил.

3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014.- 576 с.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.: табл.
5. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта : учеб. пособие / Савин В.П., Удилов Г.Г., Крутских В.В.; РГАФК. - М., 2002. - 61 с: табл.
6. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2015. – 408 с.: ил.
7. Черепкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черепкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с: ил.
8. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - [М.]: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 е.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет»:

*Справочно-информационные сайты:*

<http://www.iihf.com>,  
<http://www.fhr.ru>,  
<http://www.khl.ru>,  
<http://www.kidshockey.ru>  
<http://www.fhmoscow.com>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)



## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (УСЗК, кафедра ТИМ хоккея им. А.В. Тарасова, 148, 124).
- Музей истории хоккея – около 250 экспонатов.
- Коробка хоккейная (2008 г.в.).
- Станок для заточки коньков.
- Форма хоккейная – 60 комплектов для полевых игроков, 4 комплекта для вратаря.

### Научная аппаратура и оргтехника (год выпуска)

- Видеокамера SONY HDR-НС7Е – 2011 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300М – 2013 г.
- Компьютер комплектации «Стандарт» - 2008 г. (14 шт.)
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»
- Конференция-приставка «Система» ТФК-12М – 2008 г.
- Конференция-приставка «Система» ТФС-6/1 – 2008 г.
- Многофункциональное устройство Canon I-SENSYS MF-4120 – 2010 г.
- Мониторы сердечного ритма: ACCUREX PLUS, VantageNV, A Unterface
- Ноутбук Intel 2000 T550 – 2007 г.
- Ноутбук экран 13” TOSHIBA Satellite V400-18E-PU – 2009 г.
- Плеер компактный с поддержкой HDMI и выходом DVI/HDMI – 2012 г.
- Проектор BenQ SVGA в компьютере с проводом Kramer XGA 23 м. – 2013 г.
- Рекордер DVD/HDV BDK DW9955K – 2009 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – *зачёт*, 2 семестр - *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Введение в предмет»	1 неделя	5
2	Доклад по теме «Место и роль хоккея в системе физического воспитания, физкультурном и спортивном движении»	2 неделя	5
3	Круглый стол по теме «Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»	3 неделя	5
4	Доклад по теме «Актуальные вопросы оценки состояния хоккея»	4 неделя	5
5	Контрольная работа по теме «История становления и развития хоккея»	4 неделя	5
6	Тест по теме «История становления и развития хоккея»	5 неделя	5
7	Тест по теме «Терминология в хоккее»	5 неделя	5
8	Круглый стол по теме «Структура соревновательной деятельности хоккеистов»	6 неделя	5
9	Написание реферата по теме «Физические качества хоккеиста»	11 неделя	15
10	Написание реферата по теме «Техника хоккея»	16 неделя	15
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10:37=0,27 балла за 1 занятие
12	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
1	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	24 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Тактика хоккея»	32 неделя	10
3	Коллоквиум на тему «Основы методики обучения и	35 неделя	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	совершенствования игровой деятельности»		
4	Доклад по теме «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	41 неделя	10
5	Опрос по теме «Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства»	42 неделя	10
6	Деловая игра по теме «Правила игры и методика судейства»	43 неделя	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10:53=0,19 балла за 1 занятие
8	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Характеристика хоккея как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета»	10
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт,, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа на тему «Психические качества хоккеиста»	2 неделя	10
2	Тест по теме «Техника хоккея»	5 неделя	10
3	Коллоквиум по теме «Тактика хоккея»	9 неделя	20
4	Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	11 неделя	10
5	Коллоквиум на тему «Методика обучения и совершенствования тактики хоккея»	16 неделя	20
6	Посещение занятий	В течение семестра	10:45=0,22 балла за 1 занятие
7	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	Контрольная работа на тему «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	21 неделя	10
	Деловая игра по теме «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	33 неделя	15
	Тест по теме «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеиста»	35 неделя	10
	Контрольная работа на тему «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов»	36 неделя	10
	Доклад по теме «Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах»	38 неделя	15
	Опрос по теме «Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях»	41 неделя	10
	Посещение занятий	В течение семестра	10:43=0,23 балла за 1 занятие

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего  
контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Доклад по теме «Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста»	2 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов»	3 неделя	5
3	Круглый стол по теме «Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов»	8 неделя	10
4	Коллоквиум по теме «Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов»	13 неделя	5
5	Реферат по теме «Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения»	16 неделя	10
6	Коллоквиум по теме «Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации»	18 неделя	5
7	Контрольная работа по теме «Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации»	26 неделя	5
8	Деловая игра по теме «Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла»	28 неделя	20
9	Посещение занятий	В течение семестра	10:45=0,22 балла за 1 занятие
10	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
1	Коллоквиум по теме «Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем»	30 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации»	32 неделя	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



3	Круглый стол по теме «Подготовка тренерских кадров по хоккею»	33 неделя	10
4	Коллоквиум по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	37 неделя	10
5	Тест по теме «Задачи НИР по хоккею»	39 неделя	10
6	Курсовая работа по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	43 неделя	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10:45=0,22 балла за 1 занятие
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из «Спортивно-массовая работа по хоккею»	5
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
3	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации»	10
4	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
6	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2	3	4	5		
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично		

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**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 (хоккей) для обучающихся института СиФВ, 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестры

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачет, 8 семестр – экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Материально-техническое обеспечение»	3 неделя	5
2	Коллоквиум по теме «Научно-методическое обеспечение»	5 неделя	15
3	Доклад по теме «Научно-методическое обеспечение»	6 неделя	10
4	Реферат по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	8 неделя	15
5	Круглый стол по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	9 неделя	5
6	Реферат по теме «Контроль в системе подготовки хоккеистов»	16 неделя	5
7	Коллоквиум по теме «Управление тренировочным процессом»	19 неделя	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	10:45=0,22 балла за 1 занятие
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
1	Деловая игра по теме «Управление соревновательной деятельностью хоккеистов»	27 неделя	20
2	Тест по теме «Восстановительные мероприятия»	28 неделя	10
3	Контрольная работа по теме «Профилактика травматизма»	29 неделя	10
4	Доклад по теме «Задачи и организация НИР по хоккею»	29 неделя	10
5	Контрольная работа по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	30 неделя	10
6	Круглый стол по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	31 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10:45=0,22 балла за 1 занятие
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
2	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
3	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
4	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	10
5	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методика хоккея им. А.В. Тарасова**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.20. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц (1440 академических часа) по очной форме обучения

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8 семестр

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** подготовка специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по хоккею в коллективах физкультуры, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

### **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<b>ОПК-3</b>	способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
<b>ОПК-6</b>	способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
<b>ОПК-8</b>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<b>ОПК-11</b>	способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик
<b>ПК-8</b>	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
<b>ПК-9</b>	способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
<b>ПК-10</b>	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся
<b>ПК-11</b>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
<b>ПК-13</b>	способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию
<b>ПК-14</b>	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
<b>ПК-15</b>	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
<b>ПК-26</b>	способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем
<b>ПК-28</b>	способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта
<b>ПК-30</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности



#### 4. Краткое содержание дисциплины:

##### 4.1. Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Характеристика хоккея как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета	8	14	70	
Раздел 2. Содержание игровой деятельности хоккеистов	28	126	205	
Раздел 3. Методика подготовки хоккеистов	24	124	133	
Раздел 4. Спортивно-массовая работа по хоккею	6	16	36	
Раздел 5. Организация и проведение соревнований по хоккею	4	12	22	
Раздел 6. Система многолетней подготовки юных хоккеистов	14	36	86	
Раздел 7. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации	12	24	62	
Раздел 8. Обеспечение подготовки хоккеистов	10	36	84	
Раздел 9. Управление подготовкой хоккеистов	20	88	192	
Раздел 10. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	14	48	102	
Экзамены (2,4,6,8 семестры)				36
<b>Итого за весь курс обучения:</b>	<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</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 стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый  
спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очное, заочное*  
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: Коликов Михаил Борисович, к.п.н. Кондрух Анатолий  
Иванович.

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цели освоения дисциплины**

- изучение студентами теоретического учебного материала, приобретение практических навыков и компетенций, необходимых для профессиональной деятельности тренеров по стрелковым видам спорта, владеющих знаниями о научных достижениях в современных технологиях спортивной тренировки, и умеющих эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации для работы в спортивных федерациях, спортивных клубах, командах, детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства;
- формирование профессиональных компетенций в области организации и управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта;
- воспитание творческого мышления студентов, формирование навыков и умений самостоятельного ведения научно-исследовательской работы, критического анализа эффективности тренировочного процесса;
- внедрение в практику учебно-тренировочного процесса современных информационных технологий, стимулирование студентов к собственным инновационным разработкам.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Образовательный курс дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» относится к циклу ООП «Теория и методика избранного вида спорта». Программа предназначена для подготовки тренера - преподавателя с академической степенью «бакалавр», по специализации «стрелковые виды спорта» (стрельба пулевая, стрельба стендовая, стрельба из лука, прикладные виды спортивной стрельбы).

Программа включает в себя следующие образовательные направления:

1. Теория и методика преподавания спортивных видов стрельбы;
2. Обеспечение и организация учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
3. Воспитание профессиональной культуры тренера-педагога в стрелковом спорте;
4. Планирование, учет, контроль и коррекция учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
5. Методика научного отбора спортсменов в стрелковых видах спорта;
6. Материально-техническое обеспечение стрелковых объектов;
7. Подготовка судьи по спорту;
8. Научно-исследовательская деятельность в стрелковых видах спорта;
9. Правовая подготовка тренера-преподавателя в стрелковых видах спорта;
10. Организация и управление соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта.

Тематическое содержание программы курса предполагает интеграцию знаний, получаемых студентами по другим дисциплинам ООП, таким как, история спорта, теория физического воспитания, спортивная психология и педагогика, спортивная физиология и анатомия, биомеханика, основы научно-методической деятельности, спортивный менеджмент.

Приступая к прохождению курса дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» студент должен иметь спортивную квалификацию по одному из видов стрелкового спорта не ниже первого взрослого разряда.

Учебная программа по курсу реализуется посредством проведения лекций, практических занятий, учебной практики, семинарских занятий, а также самостоятельной работы студентов.

На лекциях сообщаются основные сведения по истории развития стрелковых видов спорта, биологическим основам выполнения прицельного выстрела, баллистике, технике и тактике спортивной стрельбы, системе подготовки начинающих спортсменов и спортсменов высокой квалификации, по методике научно-исследовательской работы, организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов по стрелковым видам спорта.

На практических занятиях разбираются вопросы, касающиеся методики обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела в различных стрелковых дисциплинах, организации и проведения занятий по стрельбе с группами различного уровня подготовленности, изучение материальной части спортивного стрелкового оружия, практическому выполнению тренировочных и соревновательных стрелковых упражнений, спортивному судейству.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для последующей самостоятельной работы тренера-педагога. Учебные педагогические и организационно-тренировочные практики должны проводиться на базах ДЮСШ, СДЮСШ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов и федераций. Во время учебных практик студенты выполняют задания по составлению учебно-методической документации, проводят уроки и тренировочные занятия, в качестве помощника тренера, участвуют в организации и проведении соревнований.

На семинарских занятиях студенты выступают с тематическими докладами и сообщениями. На семинарах проверяются знания материала лекционного курса, практических занятий и учебной практики, контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов, их текущая

успеваемость. Часть семинарского занятия может отводиться на выполнение контрольных и расчетно-графических работ.

В самостоятельную работу входят изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)», 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 стрельбе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта к проведению занятий с данным контингентом.	4		5
	<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 стрелковом спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований			

образовательных стандартов по стрелковым видам спорта.			
<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в стрельбе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки стрелков; требования стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта проведению занятий с данным контингентом.	6		7
<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 стрелковых видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; требования стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта.	7		9
<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 стрелковых видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами стрелкового спорта; принципов построения занятий по стрелковым видам спорта оздоровительной направленности	1		6
<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами стрелкового спорта.	8		10
<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в стрелковых видах спорта;			

ОПК-6



	использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в стрелковых видах спорта.			
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе стрелков.			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по стрелковым видам спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам стрелкового спорта; – основные требования к оружию и личной экипировки участников соревнований.	1		1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по стрелковым видам спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3		2
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в стрелковом спорте; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2		3
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1		1
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4		5
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с	6		7

	точки зрения адаптации организма к физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		9
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		1
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по стрелковым видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в стрелковом спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в стрелковом спорте; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в стрелковом спорте.	4		5
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		6
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям стрелковым спортом.	8		10

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям стрелковым спортом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям стрелковым спортом</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 стрелковом спорте;</li> <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 занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul> <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в стрелковом спорте.</p>	6		8
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в стрелковом спорте.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам стрелкового спорта.</li> </ul>	3		5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки стрелков.</li> </ul>	6		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства стрелков</li> </ul>	7		9
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в стрелковом спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции</li> </ul>	7		9

	состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для стрелкового спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в стрелковом спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в стрелковом спорте <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		7
<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. <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	7		9
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки <i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик. <i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем	1		1
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. <i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение стрелковой экипировки, оружия и патронов. <i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оружия, патронов и экипировки	4		5

<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		3
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в стрелковом спорте с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в стрелковом спорте			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в стрелковом спорте.	4		5
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6		8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		10

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)» составляет 38 зачетных единиц 1368 академических часов**

**Очная форма обучения**

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				

Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2		4		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)			2	2		
Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	2	8		Контрольная работа
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие			8	6		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	2	4		Реферат
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			4	8		Реферат
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта			4	4		Устный опрос
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах			4	2		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела</b>						
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела		2	4	12		Реферат
1	2	4	5	7		9
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			4	10		Устный опрос
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки			30	10		Теоретический и практический зачет
<b>Итого за семестр:</b>		<b>10</b>	<b>64</b>	<b>70</b>		
<b>Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки</b>						
Тема.3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»	<b>второй</b>	6	20	30		Теоретический и практический зачет
Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»		6	20	30		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»		4	20	30		Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		4	18	40		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела</b>						
Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		6	2	26		Реферат

Экзамен					
Итого за семестр: часа		26	80	155	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе</b>	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		6		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			4	6		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики		4		4		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Устный опрос
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		4		Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях</b>	третий					
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		4		6		Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5			14	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8			14	7		Теоретический и практический зачет
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях		14	8		Теоретический и практический зачет	

ПП-2, ПП-3						
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6		14	8			Теоретический и практический зачет
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях		12	8			Теоретический и практический зачет
<b>Итого за семестр: 171 час 4,75 з.е.</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы</b>	<b>четвертый</b>					
Тема 3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка		2		8		Контрольная работа
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы		12		8		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера		12		8		Теоретический и практический зачет
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении			12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера			12	10		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела</b>	<b>четвертый</b>					
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела		4		4		Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела		4		4		Контрольная работа
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела		4		4		Реферат
<b>Экзамен</b>				9		Устный экзамен по материалу второго года



Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени</b>						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортивный в Российской Федерации	четвертый	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			4	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пятый	2	2	2		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортивном, условия и правила их выполнения		2		2		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени			12	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ				38	2	
<b>Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта</b>						

Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта	пятый	2	4	4	Устный опрос
Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта		4	4	2	Теоретический зачет
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта		2	2	14	Устный опрос
Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта		2	2	14	Контрольная работа
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			4	14	Практический зачет
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта		2		14	Контрольная работа
		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука</b>					
Тема 3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	2	4	5	Контрольная работа
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			4	5	Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов		2	4	5	Устный опрос
Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения		2	4	5	Устный опрос
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука			28		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука			40		Теоретический и практический зачет
<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта</b>					

Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой	2		15		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	2	16		Контрольная работа
Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		4		16		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта		4		14		Реферат
Экзамен						Уст. экз. по материалу 3-ого года ОФО
<b>Итого за семестр: 180 часов 5 з.е.</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>Итого за год: 342 часов 9,5 з.е.</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>		

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации</b>	7					
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			1	2		Опрос
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в		1		2		Опрос

России						
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта	7		2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта			1	2		Опрос
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта		1	1	2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта		1		2		Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			1	2		Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах			1	2		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли			1	2		Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			4	2		Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации		1		2		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России		1		2		Семинар
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			4	2		Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта			4	2		Реферат

<b>Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта</b>	7					
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2		Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций		1	2	2		Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2		Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		Семинар
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта			2	2		Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			2			Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций		1		2		Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации		1		2		Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций		1		2		Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях			2	2		Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)			4	2		Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				2		Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации		1	2	2		Реферат

<b>Модуль3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта</b>	<b>7</b>					
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			2	2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2		Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе		1	2	2		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	2		Реферат
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта</b>	<b>8</b>					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		1		2		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			4	2		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			4	2		Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			4	2		Контрольная работа

Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	8	1		2		Контрольная работа
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации		1		2		Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			1	1		Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий		1	1	1		Реферат
<b>Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта</b>						
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		1	4	2		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта		1	4	2		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			4	2		Контрольная работа
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>		<b>9</b>
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)			4	2		Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)			4	2		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)			4	2		Ролевая игра
Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			4	2		Реферат

<b>Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта</b>	<b>8</b>					
<b>Тема 6.1. Основы управления проектами в стрелковых видах спорта</b> 6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте 6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.4. Стандарты управления проектами 6.1.5. Жизненный цикл проекта		4	4	6		Семинар
<b>Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта</b> 6.2.1. Генерация идеи проекта 6.2.2. Формирование целей проекта 6.2.3. Разработка концепции проекта		4	8	6		Презентация общего плана проекта
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта 6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта 6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта 6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта 6.2.8. План реализации проекта						
<b>Тема 6.3. Управление реализацией проекта</b> 6.3.1. Управление расписанием проекта 6.3.2. Управление стоимостью проекта 6.3.3. Управление качеством проекта 6.3.4. Управление рисками проекта 6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление 6.3.6. Окончание проекта 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта		4	8	10		Презентация финансовой стоимости проекта



6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта						
6.3.9. Защита проекта						Реферат, устный опрос, контрольная работа, теоретический и практический зачет
<b>Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта</b>	первый	2	4	100		
<b>Раздел 2. Основы техники и тактики стрельбы из огнестрельного оружия</b>						
<b>Модуль 7 ЦИВ и УИВС</b>	8	-	10 <sup>4</sup>	31 <sup>3</sup>		Реферат, устный опрос, теоретический и практический зачет
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			10	31		
7.2. Предзащита ВКР на кафедре				4		Апробация ВКР
						<b>Экзамен</b>
					<b>9</b>	
<b>Итого часов: 342</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц 1692 академических часов

Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>183</b>		
Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй	2	10	81		Теоретический и практический зачет
Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела		2	4	19		Реферат
Экзамен						
		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>100</b>		Экзамен
<b>Всего часов: 342</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий	2	10	60		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат, контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях		2	6	90		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>150</b>		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	4		10	123		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела		2	6	40		Контрольная работа, реферат
<b>Итого часов: 190</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>163</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов: 360.</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---------------------------	---------	--	---

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени	пятый		10	60		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат
Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта		2	6	83		Устный опрос, теоретический зачет
		2	16	143		
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука	6	2	8	40		Устный опрос, теоретический и практический зачет, контрольная работа
Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		2	6	60		Устный опрос, теоретический зачет, реферат, контрольная работа
		4	14	100		
<b>Итого часов:288</b>		6	30	243	9	

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	седьмой	2	6	70		Опрос, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта			8	85		Опрос, реферат, контрольная работа, ролевая игра
		2	14	155		
Модуль 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта	восьмой	2	8	80		Опрос, реферат, контрольная работа, семинар
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта	восьмой	2	8	80		Опрос, контрольная работа, реферат
						экзамен
		4	16	160	9	
Итого за год: 252 часа		6	30	315	9	

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта	девятый	2	4	70		Опрос, реферат, ролевая игра, контрольная работа
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта		2	10	80		Семинар, защита проекта
		4	14	150		

Модуль 7. НИР и УИРС	десять	4	24	155		Апробация ВКР
						экзамен
		4	24	155	9	
<b>Итого часов: 360</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)».

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)»

В процессе первого года обучения студенты должны пройти 4 промежуточные аттестации: выполнить контрольную работу, написать и защитить 4 реферата по предложенным темам, сдать 7 теоретических и 7 практических зачетов по разделам образовательного курса.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в ходе выполнения методических заданий, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;

В процессе обучения студенты должны: написать 16 контрольных работ, написать и защитить 6 рефератов. Наряду с этим, по изучаемой дисциплине, студенты защищают курсовой проект в 8-м семестре (ОФО), в 10-м семестре (ЗФО). Проходят апробацию защиты выпускной квалификационной работы. Выпускную квалификационную работу

выполняют на актуальные темы в стрелковых видах спорта, она должна носить творческий, исследовательский характер.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в виде теоретических и практических зачетов, написания и защиты рефератов и контрольных работ, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;

- к итоговой аттестации студент допускается по положительным результатам, промежуточного контроля.

Итоговую аттестацию в форме устного экзамена в восьмом семестре для ОФО, восьмом и десятом семестрах ЗФО проводят преподаватели курса.

#### Перечень вопросов к зачету /экзамену

По «\_ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт)» для студентов 1 курса

1. Определение (понятие) - Выстрел
2. Определение (понятие) – Внутренняя баллистика
3. Определение (понятие) – Внешняя баллистика
4. Периоды выстрела (внутренняя баллистика)
5. Перечислить три основных вида взрывчатых веществ.  
Какие из трех видов взрывчатых веществ применяются для производства боеприпасов гражданского (спортивного) оружия.
6. В каком месте у стрелкового оружия определяется начальная скорость пули.  
Как называется скорость пули у дульного среза стрелкового оружия.
7. От чего зависит начальная скорость пули.  
Какие параметры определяют начальную скорость пули.
8. Определение (понятие) – Траектория полета пули.
9. Виды траекторий полета пули и в чем состоит их разница.
10. Определение (понятие) – Линия возвышения.  
Как называется линия являющаяся продолжением оси канала ствола наведенного оружия (в состоянии покоя при прицеливании).
11. Определение (понятие) – Линия прицеливания.  
Как называется линия, проходящая от глаза стрелка через прицельные приспособления к точке (району) прицеливания.
12. Определение (понятие) – Линия бросания.

Как называется линия являющаяся продолжением оси канала ствола в момент вылета пули (в момент выстрела).

13. Определение (понятие) – Горизонт оружия.

Как называется горизонтальная плоскость, проходящая через прицельные приспособления.

14. Определение (понятие) – Плоскость стрельбы.

Как называется вертикальная плоскость, проходящая через линию возвышения.

15. Определение (понятие) – Угол места цели. Назвать виды углов места цели.

Как называется угол, заключенный между линией прицеливания и горизонтом оружия.

16. Какие причины вызывают разницу между линией возвышения и линией бросания.

Могут ли совпадать при выстреле линия возвышения и линия бросания. Если да, то, в каких случаях.

17. Определение (понятие) – Отдача оружия. Ее физическое свойство и направление.

Какая сила составляет основу отдачи оружия.

18. Определение (понятие) – Реактивная сила.

Как называется сила, противоположная по направлению движения пули по каналу ствола оружия под воздействием энергии пороховых газов (реактивная сила).

19. Почему реактивная сила формирует перемещение или смещение оружия при отдаче.

Почему возникает «момент пары сил» смещающий оружие при отдаче.

Отдача оружия формируется моментом пары сил: силы отдачи приложенной по оси канала ствола и силы сопротивления приложенной к центру масс (то есть силы формируют «момент пары сил»).

(Отдача оружия формируется за счет приложения силы не в центре масс, а в плече ( $h$ ) равном расстоянию от оси канала ствола до центра масс оружия).

20. Каким образом отдача оружия влияет на точность выстрела.

Какое явление образует угол вылета при выстреле.

Что происходит с оружием при выходе пули из канала ствола.

В какой момент происходит наибольшая отдача оружия при выстреле.

Почему возникает отдача оружия.

21. Какие существуют способы компенсации энергии отдачи оружия.

Может ли стрелок компенсировать отдачу оружия.

22. Чем различаются точка прицеливания (наводки) и район прицеливания (наводки).

23. Какие факторы влияют на траекторию полета пули в воздушном пространстве.

24. Каков угол наибольшей дальности в безвоздушном пространстве.

25. Каков угол наибольшей дальности в воздушном пространстве.
26. Определение (понятие) – Настильная траектория.  
Как называется траектория полета пули при углах меньших, чем угол наибольшей дальности (30-35 градусов).
27. Определение (понятие) – Навесная траектория.  
Как называется траектория полета пули при углах больших, чем угол наибольшей дальности (30-35 градусов).
28. Факторы, влияющие на рассеивание пуль.  
Факторы, не зависящие от умения стрелка (Условия стрельбы, качество оружия и боеприпасов).  
Факторы, зависящие от умения стрелка (Качество удержания оружия при выполнении наводки, прикладки, хвата, прицеливания, обработки спуска).  
Какова форма рассеивания пуль при большом количестве выстрелов.  
За счет каких факторов формируется сноп выстрелов.  
К какому результату приводит естественное рассеивание пуль при выстреле.
29. Определение (понятие) – Нормальные условия стрельбы.  
Отсутствие ветра, дождя, снега; температура окружающей среды 15 градусов; давление 750 ртутного столба; угол места цели от 10 до 15 градусов; освещенность на позиции стрелка и у мишени не менее 150 лк; направление стрельбы на север или северо-восток (на открытых стрельбищах).
30. Определение (понятие) – Кучность стрельбы (попадания).
31. Определение (понятие) – Меткость стрельбы.
32. Определение (понятие) – Контрольная точка (КТ).  
Как называется расчетная точка на мишени, соответствующая определенному возвышению траектории на определенном расстоянии конкретного образца оружия, необходимая для корректировки его прицельных приспособлений.
33. Что такое СТП. Правила и способы ее определения.  
Что такое центр рассеивания.
34. Какими способами возможно измерение расстояний в тире (на стрельбище).
35. Определение (понятие) – Деление угломера «тысячная».
36. Как выглядит формула «тысячной» для определения дальности (расстояний).
37. Сколько «тысячных» составляет 1 мм на удалении от глаза в 50 см.

Перечень вопросов к зачету /экзамену  
По «\_ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт)» для студентов 2  
курса обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «спортивная подготовка»



Дать определение понятиям мера безопасности при обращении с оружием и техника безопасности при обращении с оружием, в чем их отличия?

1. Каковы требования для обеспечения сохранности оружия при хранении, транспортировке и использовании по 288 Приказу МВД?
2. Каковы требования к экипировке спортсмена для защиты органов зрения и слуха при стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
3. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
4. Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения?
5. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
6. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
7. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия в стрелковых галереях и на стрельбищах?
8. Что такое «угол безопасности», чем регламентируется его величина?
9. Каков порядок получения и сдачи оружия и патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?
10. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
11. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей?
12. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов?

13. Какую ответственность несет спортсмен, и руководитель стрельбы при несоблюдении правил и мер безопасности, повлекшем тяжелые последствия (огнестрельное ранение, смерть)?
14. Какова последовательность действий руководителя стрельб и спортсмена при несчастных случаях связанных с использованием короткоствольного огнестрельного оружия?
15. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с ФЗ «Об оружии»?
16. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с международными спортивными Правилами (ISSF и IPCS)?
17. Что такое калибр пистолетов и револьверов, как и в чем он измеряется?
18. Какие калибры пистолетов и револьверов используются в официальных международных соревновательных спортивных упражнениях?
19. Из каких частей и механизмов состоит стандартный малокалиберный спортивный пистолет (название и назначение частей и механизмов на примере пистолета «Марголина» и ИЖ-35М)?
20. Из каких частей и механизмов состоит произвольный малокалиберный спортивный пистолет (на примере ТОЗ-35)?
21. Из каких частей и механизмов состоит пневматический спортивный пистолет (на примере ИЖ-46)?
22. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный пистолет (на примере МР-446 «Викинг», CZ-75)?
23. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный револьвер (на примере револьвера Smith&Wesson 625 JM)?
24. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного пистолета со свободным затвором, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?

25. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного крупнокалиберного пистолета с коротким ходом затвора, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?
26. Какие существуют задержки при стрельбе из пистолетов и револьверов, что является причиной их возникновения?
27. Какие виды прицельных приспособлений используют в различных классах короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия?
28. Каков порядок наладки и приведения к нормальному бою (пристрелки) пистолетов и револьверов?
29. Какие модели сертифицированного спортивного короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия используется в соревновательной практике стрелковых видах спорта на территории РФ в настоящее время?
30. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-5?
31. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-5?
32. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
33. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
34. Какие технические требования предъявляются к собственноручному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?

- 35.Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
- 36.Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
- 37.В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности во второй части (скоростная стрельба) упражнения МП-5?
- 38.Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания статической выносливости стрелка-спортсмена?
- 39.Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств стрелка-спортсмена?
- 40.Какими физическими характеристиками определяется оптимальность техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
- 41.Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении первой части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
- 42.Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
- 43.Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении первой и второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?

44. Как засчитывается пробоина (удлиненный контур пробоины), сделанная в бумажной мишени в момент поворота механической установки?
45. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-8?
46. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-8?
47. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из скоростного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени (мишень №5)?
48. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов по появляющейся мишени (мишень №5)?
49. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
50. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
51. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
52. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности в упражнении МП-8, где располагается спортсмен относительно мишенных щитов?
53. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скорости двигательной реакции стрелка-спортсмена?
54. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания координации кистей рук стрелка-спортсмена?

55. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов в 8-ми, 6-ти и 4-х секундных сериях?
56. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?
57. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
58. Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?
59. Какая процедура назначается судьей в случае отказа оружия при выполнении зачетной серии в упражнении МП-8?
60. Каковы условия и регламент выполнения стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
61. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
62. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
63. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
64. Какие технические требования предъявляются к собственноручному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
65. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
66. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?

67. В чем отличие техники стрельбы из пневматического и малокалиберного произвольного пистолетов?
68. Какие существуют физические упражнения для воспитания специальной выносливости стрелка-спортсмена (назвать пять упражнений с методическими рекомендациями к их использованию)?
69. Каков регламент выполнения финальных стрельб в упражнениях ПП-2, ПП-3?
70. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальных стрельбах в упражнениях ПП-2, ПП-3?
71. Какие требования и ограничения предъявляются к экипировке стрелков-спортсменов из пистолета в летнее время?
72. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелковых упражнений ПП-2, ПП-3?
73. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные пневматические пистолеты?
74. Какие требования существуют к оборудованию тира для стрельбы из пневматического оружия?
75. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
76. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
77. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
78. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?

- 79.Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
- 80.Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
- 81.Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
- 82.Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
- 83.В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
- 84.Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
- 85.Как взаимодействуют детали шнеллерного спускового механизма в спортивных произвольных пистолетах?
- 86.Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в упражнении МП-6?
- 87.Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
- 88.Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
- 89.Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?
- 90.Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
- 91.Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-5?



92. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-8?
93. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-6?
94. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета ПП-2 и ПП-3?
95. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
96. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
97. Какие методические приемы и технологии используются в тренерской практике для подготовки спортсменов к финальным стрельбам?
98. Какие существуют инструментальные методы контроля психофизиологического состояния спортсмена, участвующего в моделируемых, тренировочных финальных стрельбах?
99. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
100. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
101. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-5 и МП-8?
102. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-6, ПП-2 и ПП-3?
103. Как оценивается судьями общий результат в случае выстрела, сделанного спортсменом после команды «стоп», что предпринимается

судьями в случае осечки и задержки оружия (описать судейскую процедуру в скоростных и матчевых упражнениях)?

104. Какие результаты зафиксированы как рекорды Мира в финальных стрельбах из пистолета в олимпийских упражнениях?

Перечень вопросов к зачету /экзамену

По «\_ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт)» для студентов 3 курса обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «спортивная подготовка»

1. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрел Цели, задачи, средства и методы подготовки в предсоревновательном периоде в стрелковых видах спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы подготовки в восстановительном периоде в стрелковых видах спорта.
3. Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.
4. Требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стрельбе из лука.
5. Модельные характеристики действия спортсмена при выполнении выстрела в упражнениях М-1, М-2
6. Особенности техники выстрела из классического лука, в отличие от стрельбы из блочного лука
7. Последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе из лука.
8. Отличия техники и тактики стрельбы из лука в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках.
9. Методы обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями

вылета в спортинге.

10. Методические приемы используют при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе из лука.
11. Методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе из лука.
12. Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.
13. Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.
14. Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.
15. Требования к научным методам исследования предъявляемые в стрелковых видах спорта.
16. Определение объект и предмет научного исследования в стрелковых видах спорта.
17. Ограничения (недостатки) метода ЭЭГ в стрелковых видах спорта.
18. Регистрация данных о дыхательных движениях спортсмена в стрелковых видах спорта.
19. Характеристика дыхательной активностью в различные периоды цикла выстрела у спортсменов высокой квалификации.
20. Методы регистрации ритма сердечных сокращений спортсмена при выполнении прицельного выстрела.
21. Интерпретация P, Q, R, S, и T зубцов в записи данных ЭКГ в процессе выполнения выстрела.
22. Диагностика функционального состояния спортсмена по показателям ЭКГ в стрелковых видах спорта.
23. Влияние изменение ЧСС на выполнение прицельного выстрела.
24. Современные методы регистрации ЭКГ в процессе стрельбы.
25. Метод регистрации электрической активности мышц и ускорения

движении спортсмена в стрелковых видах спорта.

- 26.Метод регистрации движений глаз спортсмена в стрелковых видах спорта.
- 27.Аппаратные комплексы для изучения деятельности стрелка.
- 28.Стабилоанализатор при регистрации физиологических показателей спортсмена во время стрельбы.
- 29.Требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стендовой стрельбе и спортинге.
- 30.Особенности умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе.
- 31.Модельные характеристики действия спортсмена при выполнении выстрела по мишеням, подаваемым справа и с лева в упражнении «СКИТ».
- 32.Особенность техники выстрела на 1-м и 8-м стрелковых номерах в упражнении «СКИТ».
- 33.Последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения «СКИТ».
- 34.Последовательность обучения технике и тактике соревновательных упражнений «ТРАП» и «ДУБЛЬ-ТРАП».
- 35.Методы обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями вылета в спортинге.
- 36.Методические приемы при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге.
- 37.Методы исправления технических ошибок при обучении в стендовой стрельбе и спортинге.
- 38.Содержание процесса совершенствования техники и тактики выполнения соревновательных стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге.
- 39.Особенности тактики выполнения соревновательного упражнения по

стендовой стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях (дождь, порывистый ветер).

- 40.Использование игрового метода при начальном обучении в стендовой стрельбе и спортинге.
- 41.Оптимальная частота сердечных сокращений для выполнения соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге.
- 42.Особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья по летящей мишени.
- 43.Технологии обучения прицельному выстрелу по летящей мишени с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и компьютерных симуляторов.
- 44.Методики адаптации начинающих стрелков-спортсменов к колебанию оружия (отдаче) и звуку выстрела ружья 12-го калибра.
- 45.Обучение технике поражения угонных и встречных мишеней в стендовой стрельбе.
- 46.Технические особенности выполнения дублетного выстрела в стендовой стрельбе.
- 47.Требования правил безопасности при обучении скоростной стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья.
- 48.Концептуальная последовательность обучения технике стрельбы из гладкоствольного спортивного ружья.
- 49.Обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при стрельбе упражнений «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге.
- 50.Меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге.

Перечень вопросов к зачету /экзамену

По «\_ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт)» для студентов 4 курса обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «спортивная подготовка»

1. Основные средств и методы тренировки для совершенствования технических и специальных качеств.
2. Методика построения тренировочного занятия. Объект тренировки, цели, задачи, средства.
3. Тренировочная нагрузка, объем, интенсивность. Совершенствование спортивного мастерства. Контроль подготовленности.
4. Моральная и психическая подготовки. Цели, задачи моральной подготовки. Специальная психическая подготовка. Регулирование психических состояний. Метод саморегуляции.
5. Спортивная форма. Мобилизационная готовность. Психодиагностика, психогигиена и психопрофилактика.
6. Физическая подготовка: цели, задачи, средства и методы ОФП и СФП.
7. Планирование СФП в условиях учебно-тренировочного сбора.
8. Организация и построение тренировочного занятия по ОФП. Содержание комплексов ОФП и СФП для стрелков высокой квалификации. Упражнения физической направленности в разминке.
9. Педагогические способности тренера - комплекс, синтез многих способностей. Формирование педагогических способностей. Отсутствие отдачи приоритета из требуемых способностей.
10. Техническая подготовка: цели и задачи. Этапы углубленного совершенствования спортивно-технического мастерства. Выявление стабильных и изменяемых элементов техники.
11. Личностные качества и совокупность знаний, умений и навыков тренера как факторы, определяющие педагогические способности тренера для успешной работы со спортсменами.
12. Характеристика основных функций, выполняемых тренером при подготовке спортсменов: отбора, планирования, учебно-тренировочная, комплексного контроля, учета, коррекции, воспитания культуры спортсмена.
13. Характеристика основных функций, выполняемых тренером при подготовке спортсменов: восстановительная, научно-исследовательская, правовая, организационная, представительская, секундантская, судейская.
14. Взаимосвязь между функциями, выполняемыми тренером, единство учебно-тренировочной, воспитательной, организационной и других функций.
15. Характеристика профессиональных умений, навыков, базирующихся на общественно-политических, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаниях.
16. Пути совершенствования знаний, умений, навыков творчества, определяющих

успешное выполнение профессиональных функций тренером при работе со стрелками высокой квалификации.

17. Перечень знаний, умений и навыков, определяющих успешность деятельности тренера.

18. Принципы, средства, формы и методы, способствующие эффективности совершенствования выполнения профессиональных обязанностей тренером. Методика оценки качеств знаний, умений и навыков тренера по выполнению им своих функций.

19. Организация и построение тренировочного занятия по ОФП. Содержание комплексов ОФП и СФП для стрелков высокой квалификации. Упражнения физической направленности в разминке.

20. Тактическая подготовка, цели, задачи, взаимосвязь с соревновательной деятельностью. Элементы спортивной тактики в различных стрелковых упражнениях.

21. Характеристика педагогических способностей тренера: дидактические, академические, коммуникативные, необходимые тренеру для успешной подготовки стрелков высокой квалификации.

22. Интеллектуальная подготовка: цели, задачи, особенности, связь с остальными видами подготовки. Средства и методы, формы интеллектуальной подготовки.

23. Характеристика педагогических способностей тренера: гностические, психомоторные, предвидения и прогнозирования, экспрессивные, организационные, стрессоустойчивые, необходимые тренеру для успешной подготовки стрелков высокой квалификации.

24. Комплексная подготовка: цели, задачи, средства, методы. Принципы и методы построения тренировочного занятия в группах стрелков высокой квалификации.

25. Стили деятельности тренера - «почерк» его работы. Стили деятельности тренера: автократический/авторитарный, директивный, твердый, диктаторский/, демократический/коллегиальный, либеральный, попустительский, непоследовательный, противоречивый/.

26. Организация и методика проведения УТС. Положения о сборах. Составление сметы. Учебный план, расписание занятий. Составление плана тренировочных занятий, контрольных стрельб. Организация: оформление писем на проживание, питание, аренду, транспорт. Приобретение билетов. Виды отчетов.

27. Планирование в стрельбе: многолетнее, перспективное, текущее. Планирование подготовительного и соревновательного периодов.

28. Показатели, характеризующие тот или иной стиль деятельности: особенности взаимоотношений тренера, характер речевого общения. Индивидуальный стиль деятельности. Целесообразность того или иного стиля деятельности в зависимости от уровня спортивного мастерства стрелков.

29. Современные принципы планирования предсоревновательской подготовки. Виды и содержание тренировочных микроциклов (собственно-тренировочные, подводящие, моделирующие, соревновательные, восстановительные). Графический дневник стрелка-спортсмена.

30. Эффективность деятельности тренера того или иного стиля деятельности в зависимости от контингента стрелков, уровня их спортивного мастерства, индивидуальных свойств личности.

31. Организация работы в УОР, сборных командах ДСО, ведомств, городов, республик и России. Комплектование и подбор тренерского состава. Составление годового плана работы. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.

32. Самооценка тренером своего стиля деятельности. Пути совершенствования стиля деятельности тренера в зависимости от самооценки и оценки его другими специалистами.

33. Понятие «деловые» (формальные) и «личностные» (неформальные, эмоциональные) отношения. Зависимость взаимоотношений от контингента стрелков (пол, возраст, индивидуальные свойства личности и мастерство спортсменов).

34. Учёт тренировочной работы. Ведение тренерами и спортсменами дневников тренировок, ведение карты спортсменом, тренером, врачом, психологом. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренера. Подготовка общественных кадров: инструкторов, тренеров, судей.

35. Характеристика групп причин, вызывающих конфликты: отрицательные личностные качества тренера, недостаточный уровень профессиональный качеств тренера, отрицательные личностные качества спортсменов и других лиц. Другие причины, вызывающие конфликты в семье, школе, вузе, на производстве, условия проживания, материальная обеспеченность.

36. Способы предупреждения и устранения конфликтов. Формы и методы предупреждения и устранения конфликтов во взаимоотношениях с людьми.

37. Характеристика основных документов планирования: программы рабочего плана, графика, расписания, плана конспекта. Учёт работы: журнал учёта, дневники тренера и спортсмена. Медицинский контроль за спортсменами.

38. Взаимоотношения тренера со спортсменами, учителями, преподавателями вузов, хозяйственно-финансовыми работниками, спонсорами, судьями, журналистами, сотрудниками разрешительной системы МВД.

39. Спортивные сооружения для занятия стрелковым спортом: тир и стрельбища, учебные и агитационно-методические базы. Ведущие тир и стрельбища в России. Технические требования, предъявляемые к тирам и стрельбищам.

40. Назначение, виды и типы тиров. Основные требования к тирам и



стрельбищам: размеры стрелковых павильонов, освещение, звукоизоляция, пулеулавливатели, вентиляция, отопление, оборудование блиндажей.

41. Объективные причины возникновения трудностей в работе тренера: недостаточное финансирование подготовки, неполноценное обеспечение материально-технической базой (тиры, стрельбища, оружие, мишени, боеприпасы, экипировка, недостаточная помощь руководства), отсутствие специальной литературы.

42. Субъективные причины возникновения трудностей в работе тренера: трудности в установлении взаимоотношений со спортсменами, неумение управлять спортсменами в условиях сборов, в выступлениях на соревнованиях.

43. Особенности работы тренера - преподавателя по стрелковому спорту в не физкультурных ВУЗах. Пулевая стрельба, как факультативный курс.

45. Неумение развивать интерес к любимому виду спорта, сложности в воспитании культуры спортсмена, отсутствие у тренера ряда личностных черт, способствующих наилучшей эффективности подготовки стрелков.

46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности подготовки женщин в стрелковом спорте. Анатомические особенности женщин-спортсменок. Особенности физиологических систем. Определяющих спортивную выносливость женщин. Тренируемость физиологических систем и функций женщин. Медицинские проблемы женского спорта.

47. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки стрелка.

48. Особенности физической подготовки стрелка из лука.

49. Особенности физической подготовки стрелка-пулевика.

50. Структура и содержание разминки стрелка-пулевика.

51. Скоростные способности. Средства и методы ее развития. Силовые способности. Средства и методы их развития.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется бальная система контроля качества обучения.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт)».**

### Основная литература

1. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Белевич Е.Н./; М., ТВТ Дивизион, 2011, 280 с.
2. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Насонова А.А./; М., ТВТ Дивизион, 2012, 319с.
3. Золотарев И. Пулевая стрельба /учебно-методическое пособие/ . Золотарев И. Стрелковый Союз России, ОАО Банк Зенит, 2010, с.313.

### Дополнительная литература

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов Анатолий Иванович. – М. : ФИС, 1971. – с. : ил.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1977. – 262 с. : ил.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Володина И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / И.С.Володина; Гос. Центр. ордена Ленина ин-т физ. Культуры. – М., 1986. – 34 с.
5. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена : учебн. Пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / И.С.Володина ; Рос. Гос. Акад. Физ. Культуры. – М., 1995. – 117 с. : ил.
4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту : учеб. Пособие / Бабушкин Г.Д – Омск: ОГИФ, 1985. – 85 с.
5. Блудов Ю.М. Личность в спорте : Очерки исслед. Психологии спортсмена /Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович. - М.: Сов. Россия, 1987. – 154с.
6. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выявления и исправлений ошибок в технике стрельбы из лука: метод. разработ. И для студентов специализации и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / Л.Л. Десятникова ; Гос. центр.ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 27с.
7. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. – М.: ДОСААФ, 1984. – 112 с.

8. Жилина М.Я Методика тренировки стрелка-спортсмена / Жилина М.Я. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / Иткис М.А. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10. Стрельба из лука : прогр. для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юнош. школ олимпийского резерва и школ высшего спорт. мастерства. – Утв. 4 июля 1977 г. – М.: б. и., 1977. – 54 с.
11. Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / ред. Корх А.Я. – М. : ФиС, 1986. – 144 с. : табл.
12. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. канд. пед. наук, доц., засл. тренера РСФСР А.Я.Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.: ил. – оцифр. – 0.95: беспл.
13. Корх А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: Метод. разработ. для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я.Корх, - М., 1986. – 39 с.
14. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методическая рекомендация... / ГЦОЛИФК.- М.: б. и., 1987. – 65 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-спорт, 2000. – 118 с.: табл.
16. Корх А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): Метод. разработка для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров. ФПК преподавателей. ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 50 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / Корх А.Я. – М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.: ил.
18. Стендовая стрельба : поурочная прогр. для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ( группы начальной подготовки). – М.: б. и., 1985. – 156 с.
19. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения : кн. для учителей школ, препод. сред. спец. И вузов: Учеб.-метод. лит. / Моск. психолог.-соц. ин-т. – М.: Флинта, 1998. – 364 с.: табл.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
21. Шилин Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука: метод. рекомендации для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Ставицкий К.Р.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 30 с.

22. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог : ( учебн.-метод. пособие ) / Ю.Н.Шилин. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 104 с.: ил.
23. Стрельба из лука : учеб. прогр. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (норматив. Ч.) / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 1990. – 10 с.
24. Шилин Ю.Н. Стрельба из лука: физкультур.-пед. совершенствование: прогр. дисциплины вуз. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – физ. культура и спорт / (Шилин Ю.Н., Воропаева Е.В.) : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –М.: (Физ. культура). 2007. – 20 с.: табл.
25. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев – изд. 3-е. перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с. : ил.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Ильин Е.П. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
27. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 12. – с. 20-21.
28. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П.Козин. – Киев: Здоровья, 1985. – 128 с.
29. Фарфель В.С. Значение силы, силовой выносливости и управления силой в стрельбе из лука /Фарфель В.С., Струк Б.И., Панышко Ю.Д.//Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 1. – с. 13-16.
30. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Шилин Ю.Н.; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
31. Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин С.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 5. –с. 8-10.
32. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. : лекция для студентов специализации РГАФК / Шилин Ю.Н., Лаптев А.П.; РГАФК. – М., 1997. – 62 с.
33. Шилин Ю.Н. Особенности тактической подготовки стрелков из лука / Ю.Н. Шилин // Детский тренер. - № 3. – с. 58-70.
34. Пулевая стрельба: пример. прогр. спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / ( под общ. Ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А.Тышлером) ; федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 246 с. табл.

35. Байдыченко Т.В. Оценка точности у спортсменов стрелков из лука. Методические рекомендации  
Дачии для магистров. М., РГУФКСМиТ. 2017. - 39 с.
36. Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе  
Из лука. / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко, А.Ю. Бородин. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСМиТ, 2011. - №2. (21).
37. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков- лучников  
высокой квалификации. / Т.В. Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых  
РГУФКСМиТ, 2010 г. - 14.
38. Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - № 3 (18).
39. Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Байдыченко Т.В., Лысенко И.А. // Спортивный психолог. - 2013. - N 1 (28). - С. 22-27.
40. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков- лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - Київ. - 2011. - №4. - 114 с.
41. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука = Improving the technical performance of the athletes, classic bow shooters / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна, Шакиров Рэм Вилурович // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №3(109). - С. 19-25.
42. Байдыченко Т.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука) = Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions (in this case, calculating the rating for the members of the

Russian national team in archery)/Байдыченко Татьяна Владимировна, Лысенко Валерий владимирович//Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.-2014.-№3(32).-С.53-59.

43. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135

44. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

46. Полякова Т.Д. Участие сенсорных систем в управлении движениями стрелка / Т.Д. Полякова // Учеб.-метод. пособие. - Минск: Респ. метод. каб. по физ. культ. и спорту, 1992. - 41 с.

47. Садовский Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовский. – Biala Podlaska: Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego. – 2003. – 384 с.

48. Стрелковый спорт (стрельба из лука): Программа дисциплин по выбору цикла СД для студентов, обучающихся по направлению 0322100.62 Физическая культура и специальности 032101.65 Физическая культура и спорт. - М.: ГРУФКСМиТ, 2011. - 14с.

49.Шестаков М.П. Использование стабилотрии в спорте: [моногр.] / М.П. Шестаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 106 с.

50.Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006.

51.Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / Р. Джексон. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

52.Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Жолдак. – РМАТ: Туристский университет, – в 2-х томах.– М.: Советский

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Библиотека электронных книг  
[http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN\\_Nikolay\\_Aleksandrovich/Bernshteyn\\_N.A..html#01](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/Bernshteyn_N.A..html#01)
2. Стрелковый интернет портал  
<http://www.arcohunter.ru/stati/16/>
3. Видеоролики по наладке луков  
<http://www.archery-sila.ru/fotovideo/video/viewvideo/244/raznoc/super-3d-animacziya-klassicheskij-luk-olimpik.html>
4. Методика совершенствования точности движений  
[http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/84](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84)
5. Развитие координационных способностей  
[http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/81](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/81)
6. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
7. ЕВСК (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska>).
8. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – [archery.su](http://archery.su)
9. Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. -  
[Ok.ru](http://Ok.ru)

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «ТМ избранного вида спорта»**

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;

7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
- 10.наборы мушек и целиков различных размеров;
- 11.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 12.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
- 14.стрелковые костюмы;
- 15.стрелковые ботинки;
- 16.ружейные ремни;
- 17.стрелковые винтовочные перчатки;
- 18.стрелковые валики (подголенники);
- 19.стрелковые коврики;
- 20.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 21.бумажные мишени для пневматических винтовок;
- 22.стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
- 23.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 24.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок и луков;
- 25.спортивные луки и стрелы;
- 26.экипировка для стрельбы из лука;
- 27.мишенные стенды (маты) для стрельбы из лука;
- 28.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 29.набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки и лука;